细雨「早期课译本」现代汉语版
已知的实相VII
自我预言的实现
共五册（281-333节）第四册（311-320）
本册代码：Y7-4
細雨著作

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相VII》：自我预言的实现

第四册（311-320节）

本册代码：Y7-4

细雨 著

© 2024-2025 细雨 (Xiyu)。著作权所有。All rights reserved.
本作品经作者授权，由细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。本作品的出版与登记主体为细雨社（Xiyushe）。

使用与传播说明见封底。

原文获取入口：xiyushe.org（免费下载）

目 录

出版结构总览 · 细雨资料建议阅读顺序导引 (202512版)

第311节 个人神的象征本质与一切万有的内在连结

　　第311节 浓缩版

第312节 多维人格的结构与“角色我”的感知局限，信封实验82

　　第312节 浓缩版

第313节 约翰·布拉德利个案：金钱、信念与自我阻抗

　　第313节 浓缩版

第314节 情绪能量的组织方式与其对行动的推动

　　第314节 浓缩版

第315节 象征的多维来源：意象如何在意识层面展开

　　第315节 浓缩版

第316节 阻力、恐惧与象征扭曲：显意识与潜意识的错位

　　第316节 浓缩版

第317节 意识本体的节奏：价值充盈中的周期性放松与紧缩，信封实验83

　　第317节 浓缩版

第318节 信念对经验结构的重写与即时反馈机制

　　第318节 浓缩版

第319节 情绪、信念与行动交叉点：人格张力的内在动力学，信封实验84

　　第319节 浓缩版

第320节 自我整合的关键阶段：内在力量、平衡与价值充盈

　　第320节 浓缩版

有关“细雨资料出版总览、代码对照表”“常见问题”“细雨资料主要获取与下载渠道”，请点上面文字超链接进原文电子书库，或参阅各系列第一册的附录页。

出版结构总览 · 细雨资料建议阅读顺序导引 (202512版)

说明：本图为建议阅读顺序示意，供参考使用，可根据个人节奏自由进入。

→ 顺序 ↓	三 正 道									
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解	
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构	

→ ↓	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成，自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线，个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	融通自我，连接多重实相			活出通透自我			自我间的整合		各种不同的补漏	

代码：每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册。例如：

SY：《失忆的归途》　　S1-3：《思想的阶梯》第1季第3册　　Y1-5：《已知的实相》第1部第5册

读书心法		
读	1. 要有想象力	书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
书	2. 抛开旧观念	先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
心	3. 别用脑子想	脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
法	4. 看完就忘记	这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

重要提醒：细雨资料整体文字具有严谨的认知递进关系，多部书籍之间亦在内在结构上互为认知阶梯。
例如《已知的实相》Y系列和《虚空法界》X系列彼此呼应、相互印证，交叉阅读有助于深化理解。
以上建议阅读顺序综合考虑了各册书的内容特点、理解难度以及内在关联，进行了系统而周到的安排。
建议读者朋友参考此导引，并结合自身的认知阶段与节奏，进行持续而系统的阅读。

Y7-4-311.1

第311节 个人神的象征本质与一切万有的内在连结

1967年1月11日 星期三 晚9点

晚上好。

现在，有些哲学问题我想澄清一下。鲁柏对其中一些问题有些困惑。传统的基督教上帝观在很多方面是便捷的，并且其中包含了许多真理。你看，它既是真实的，同时又是不真实的。

当你意识到这只是一个象征时，你就会看得更多，离理解更近，而不是更远。按照基督教的说法，并不存在一个具独立个体人格的神，圣父、圣灵、圣子本自一体。透过了知真实意你确实可以接触到"一切万有"的一部分，了知所谓的神是与你高度契合的，这种亲密关系远超越所有其他存在。

在这个意义上，如果你使用这些词语的话，确实存在一个"个人的神"（personal god）。它是一切万有的一部分，指向并聚焦于每个个体的意识。一切万有的一部分居住在每个意识之内，且是每个意识的一部分。因此，每个意识都被单独珍视和保护。在这里，存在自动的电磁连接。

"个人神"的概念是指个人与之有直接私人关系的神灵，通常其特点是相信神灵是与自己有亲缘关系的，是关注与重视自己生活并关心自我发展的。通过默祷是可以与自己直接心灵沟通的。个人神是无需通过宗教人士作为中介方的，且无需用各种回馈作为等价交换也能持续地获得爱与庇佑。个人神不仅仅是一种抽象的力量或遥远的创造者，而是一个能倾听祈祷、回应祈祷并指导个人成长方向的精神导师。

但个人神也有它的行为准则与投入底线。比如，不能强迫具自由意识的角色我必须去做什么或怎么做，这会破坏多样性中的随机性，限制多种可能性的正常自然展开。但作为幕后最大的出资方和导演兼编剧。其有权撤资、用剧本写死某角色，或为角色添加更多的戏份与相关的戏剧冲突。

个人神的特征：

- 个人关系：神被视为可以与之交流的人，通常通过祈祷或冥想。

- 积极参与：人们相信神会干预世界和个人的生活，回应他们的需要并指导他们。
- 道德指导：许多人向个人神寻求道德指导，通常是通过神圣的文本或教义。
- 情感联系：信徒在与个人神的关系中常常感受到一种爱、信任或安慰的感觉。

其实作为“高维意识存有”在具体事件上的实操基层代理人，我们有“将在外军令有所不受”的临场处置变通权；但作为一个庞大一体化整体系统的一部分，作为复杂运作体系中某一指定责任区内拥有具体任务的实习生，我们是有成长达标考核机制的。虽然没有什么具体的奖惩措施，但自身如果持续无法完成当前的课业领悟，达成必要的意识成长，早晚会在反复重来中，耗尽自己所拥有的生命能配额，最后因太过各色被请出自家的群体意识集团，独立运作自负盈亏。

当然即便是这样，这也并非是一种因太不听话的惩罚或排挤，存有确实可以极大地保证各种意识面向上的多方面发展，也会安排自己旗下的人格去扮演与演绎各种对等体验中的不同角色，比如好人或坏人、清修者或贪财者、大英雄或大叛徒、负心郎或痴情女、守节者或荡妇、宗教狂徒或无神论者，这些不同的角色体验让意识获得重复的无漏认知，不自限于某种偏执中。

你扮演什么角色和彻底失控无法协作是两码事，就好比你带着7人小队受命潜入敌后，小队里的每个人各自寻找一个身份潜伏下来，为上级搜集情报，同时配合大局不时搞些小动作。如果小队中有些同志，太过看重自己的个人意识，当收到指令时，经常看自己的心情与理解，决定是否执行怎么执行，那这队伍的效率与可控性就很不可靠了。但如果队友没有自主性，不会自由发挥，不具备自主能动性，属于扒拉一下动一下的那种，虽然听话得很，但毫无随机应变的能力，也没自主能动性，这样的搭档你能一起合作吗？

在行动中，个体的自主能动性和主动性，与群体的协作能力与服从性同样重要。当你清晰地了解与明白整个自我体系存有意识是如何展开与运作的，也就很容易了解与理解自己的真实地位、情况及要怎么做才能实现自我与全体自我间的双赢，达成自我价值实现与自我成长的利益最大化。

当你真正地明白与了解一体意识并与弘一意识达成不二共鸣时，也就不再有我相、人相、尊者相、众生相的分别心了。心不住于身，身亦不住心，而能作佛事，自在未曾有。

什么叫做“佛事”呢？这不是宗教的各种仪轨法事，而是言行身意都契合一个开悟者的行止做派。

在前两节中我们解说过，开悟，就是自我意识达成了与群体意识的高度同频共鸣，可忧人之忧、喜人之乐、有成人之美，无一己之贪。佛不是一个名号或具体的某一个灵体圣灵，而是所有大觉悟的统称，佛陀（梵语：buddho，巴利语：buddho）即觉者，因为智慧具足，三觉圆明，知一切法及一切行所以名“佛陀”，也就是了悟了宇宙生命实相之真理的存在。

三觉圆明指自觉、觉他、觉行圆满。自觉指自己知道了真实意，觉他是愿意行法布施，告诉他人、点醒迷茫者，行觉他之慈悲善举，最后“觉行圆满”。“圆满”非指度了多少人数，这事随缘，不可强求成痴执，当知各有造化命数。

心性上讲，我们的心性中有三种基本烦恼：见思烦恼、尘沙烦恼、无明烦恼。

见思烦恼通常归纳为两大类：一类是见惑，一类是思惑。说白了就是看不明白与想不明白。做到自觉的这两点，就不再构成认知阻碍了，因为与存有的意识合一后，借由宏意识，以后台的编剧视角、导演视角去看剧本，没什么不明白的。

其二，尘沙烦恼，其实就是我们的分别心。你的、我的，所是、所不是，得失、生灭、聚散，当学着行法布施，常与众生讲方便法时，自己也通过一遍遍的思路梳理，真正地了解与理解了世间三界内外的所有一切，不过是助缘稚嫩意识成长的道场，是协助弘一意识寻找自我突破、自我成长的可持续发展的一种意识新陈代谢的形式。

当全然明白了这庞大意识系统的运作机理与方式后，就不再会因种种世间剧而感到忧扰，进而会获得上德之德，即意识存有的、乃至万有万存的意识心态，因任自然，不拘泥于世人之德与不德、善与不善，观生灭聚散得失都是脉动的起落，在默然无情中却有大慈悲的永恒之爱被唤醒成就。

其三，断尽无明烦恼，所谓“无明”是“不能了解明白的道理”。其实从狭义上是无法真实做到断尽无明的，因为连弘一意识的本源本体，也一直且永远处于自我探究、自我发展、自我成熟的道路上，不然就会陷入僵化的成见中，凋零枯萎、失去生机活力；但在广义上，确实可以做到断尽无明烦恼，因为当你的意识成熟度与深广宽度，都与弘一意识本体可以对等共鸣时，所愿所图所规划的一切也就全然清晰明确了，自然也就没什么需要去猜想或琢磨的了，剩下的只是如何巧妙地安排整个系统合理地完成具体的意识发展、展开具体的蓝图行动。

当然即便如此，在庞大的系统下，也总会出现各种变数，引发各种歧途，总有某些自由意识会发起对整体体系的质疑与挑战，这类变数的冲突，其实就是系统渴望看到的，也是早就被计算在内的一种必然“变量”构成的常量。系统就是利用这些非理性的突变，在寻找与筛选自我宏意识可达成新突破的契机。

所以个体的自由意识是全体完成再进化的契机，而个体的自由意识又是扰乱整体规划的变数，不听话的变量们构成了生命力的绽放，而平衡与引领这些变量在可控的范围内完成自我发展，是矩阵的主要任务。

个体作为一切万有的一部分，存有能够即时立即觉察到角色我发生的各种问题，无论多么微不足道或多么重要的起心动念，都会被存有如实地感知到，因为这不是只属于角色我的问题，这些都是会影响整体意识发展的，存有高度关注每个人格在角色内的发展情况。

现在，甚至存在类似于〝人格神〞的概念，但这与神学家所使用的术语几乎无关。一般人对〝上帝〞这一人格形象的理解，是一种基于人类对自身心理学有限认识的〝一维〞线性概念。看看你们的圣经故事中充满了因果论，就可了然，那本书与高维意识无关。

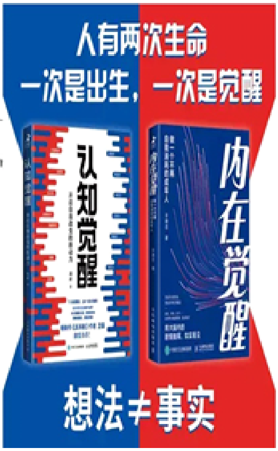
史前文明的古老概念有很多是近似真相的。在人类宗教认知中认为的〝上帝〞，基本上首先是一个无限的能量完形，或者说是金字塔式的意识体。上帝意识到自己就是你们，例如，约瑟。它也意识到自己就是你所认为的你自己的未来和过去的自我。

它意识到自己是最小的种子，无论是那些发芽的还是没有发芽的。这个

完形的人格超越了目前你们可以理解的范围。它既苛求完美又充满同情。正义这个词是人类以自身利益得失想出来的，它总是暗含着惩罚的意思，但这与上帝的概念毫无关系。

宗教为世人营造出的各种神灵或上帝，本身充满了人性的人格化特质，有着丰富的情感和大家长般的好恶偏好，甚至在宗教发展的后期，还把人间的政治体系与民族英雄、宗教代表性人物，都神话与安排进了宗教故事中，让整个灵界变成了世俗官僚体制的投影，并继承了官场的种种吃拿卡要的腐败陋习，讲究亲疏有别和人情世故。

这些神话传说和神化后的人物们，让宗教更容易被市井人们理解与接纳，但也慢慢地因此丧失了传承真相本真意的作用，不再强调于引领求知者自觉良知天性，而是把信众引领到偶像崇拜、仪式法规、外祈外求、迷信术法的道路上，用罪与罚、功与赏的萝卜大棒来引领心灵成长。



真正的高维意识，它并不把自己当成主宰或神，也不会去出手干预事件的发展走向，更不会自己当编剧，然后自己当判官，把在自己戏里被自己要求去演“坏人”的演员都拉去关禁闭。

实际上当意识逐步成熟成长到了一定认知高度后，会对一切都相当从容淡然——某一角色的生死聚散，某一时代剧的战火疾乱，都是千百电视频道中的某一影视剧，是众多平行可能中，构成对等体验的某种经历选择。真心没谁会看着视频抹眼泪，或气得发抖，冲进片场去打演员、呵斥编剧改剧本的。如果真的那样情绪化又无知，还想扮演神灵？根本就没那资格，最多是体验一把偏执入魔的独裁者。

真正的信仰应该是建立在对“完整自我体系”的自信基础上，并依此展开对自我意识发展的多方面探究。

尽管一切万有的一部分意识能意识到自己就是当前的这个你，例如，一部分确实聚焦于你的存在，其能量在你人格意识内运行，并且你可以在需要时向它求助，但也存在一个"整体的一体神性人格"，它能时刻意识到自己不仅仅是其所有创造之集和体。这才是一切万有，最深层的意义上的一切万有。

我试着尽可能简单说明这一点。一切万有中那部分意识到自己是你的一部分，也意识到自己超越了你。这既知道自己是你、又知道自己超越了你的部分，就是所谓的"个人神格"。再次强调：这个意识完形，这一切万有中的部分，它关心你的利益与成长，并会响应在扮演着某一角色的人格对其发起的协作呼唤。然而，这部分很个人的神格也仅仅是整个一切万有中的极小一部分。

这一段文字涉及到成熟后的存有意识对麾下人格的态度和对弘一本源意识的认知。

具体来说，存有未来能让自己获得在意识层次上的进一步发展，获得更多的无漏认知，会安排自己的分身化身成众多人格进入各种可能性中去参与体验与实操，借此认知与了知复杂多变的一切万有。这样的探究是存有神智、心识、智慧、能力成长的最有效方式。

"存有"挑选、编辑它感兴趣的科目，然后安排自己意识分身的化身去到梦矩阵中亲自去参与相关体验。有时存有会刻意让科目更有挑战性，好借此收获到跨越式的发展。不过就算科目较难，也不会安排无解的困境。作为整个故事的编导，只要陷入绝地困境的角色恳请它引领，存有是会帮忙让计划得以延续下去的。但如果存有觉得当前课题只是有挑战，是发展的机会，那它会保持沉默，并希望借这些课题让人格有所自我突破。

如果在遇到困境时，角色选择外求外祈，自家存有一般不会阻挠，因为这涉及到角色的自由意识；但因此捅出来娄子，存有也不会来给你擦屁股。这样的经验教训在存有看来对于人格的成长没有坏处，哪怕丢掉性命也没什么大不了的，重启角色并不费劲也不浪费时间。

存有经常是很"无情"的，太过多情、牵肠挂肚的妇人之仁是当不了存有的，也当不了大族长。其实这种淡然与无情也是和万有万存学的——弘一意识作为意识的源头、所有一切的大家长，它更是浑然无为，不会帮谁，也不会怪罪谁，真可谓生死看淡说干就干。如果你不能理解这些，就想想你自己，是否关心过自己体内的红细胞、白细胞、淋巴细胞、上皮细胞们，到底谁生谁死、哪个有理些、哪个要升职加薪、哪个要娶妻

生子、哪个想多活几天、哪个失恋不想活了。

脏活累活该干就干，你管哪些细胞会因此丧命吗？在新陈代谢下，总会有新生顶替衰亡，达成一种动态平衡。说你不爱惜身子吧，你很在意自己，也愿意养生、洗澡、吃点好的，照顾好自己；说你特在意这些细胞们吧，你也会熬夜、喝酒、闹情绪、去冰里火里在冷热的极端环境下挑战自我极限，锻炼体魄与抵抗力。

角色、人格、存有、万有万存、弘一本源意识，各自有自己的在意与不在意，本是一体，但每个位面上对不同得失的关注度是大有不同的。如果为了能赢得一场可以改写历史的战役，需要一名战士牺牲来攻坚，那对于人类领袖、军团指挥、战地排长、冲锋的士兵来说，这一任务的得失计算是完全不同的。一名士兵的自由意识所关注的自我利益最大化，很多时候与全局所需截然相反，这时何去何从成为了考验。

肉身我、神魂我、角色我、存有我。自己到底如何定位自己的所是、如何认知生死、如何看待自我价值的实现与体现，在一个个大小利益得失的抉择间，我们走完自己的一生。所以开悟者其实人生也并不会因此就一路坦途有上边罩着引领着，该应对的考试也不会比别人少什么。正所谓，原先是砍柴挑水做饭洗衣，开悟后还是砍柴挑水做饭洗衣。

意识觉醒乃至开悟，不是让修行者成为什么或去到哪里，而是让你看到并学会用一种全新的全然视角，思考与考量个人在宏观大系统中的作用与作为。

你可以休息一下，我们再继续。

Y7-4-311.2

（休息9:27，9:38继续。）

但是，你明白吗，即使这个整体的金字塔完形也不是静止不变的。所有或大多数关于神的概念都处理的是一个静态的神，而这正是主要的神学难题所在。这个整体完形的意识和经验在不断变化和成长。再次强调，没有静止的神。当你说"这就是上帝"时，上帝已经是另一样东西了。我使用"上帝"这个词只是为了简化说明。

一切万有的所有部分都在不断变化、内敛与展开。一切万有为了了解自己，不断创造出新的自身版本。因为这种探索本身就是一种创造性的活动，也是所有行动的核心。

意识在探索自我时，也因此认知到了你。作为一个意识体，你也在探索自我，并在某种程度上意识到自己是一切万有中的一个独立而个体的部分。你不仅从这种整体能量中汲取力量，而且还自动这么做，因为你的存在依赖于它。

很多人会觉得自己生命中有着这样或那样的憾事，其实在每一个岔道口上，都有另一个意识分身会去参与探究。当然对于那个平行者而言，他同样也认为自己是唯一且真实的，并且他也会自觉另一种被放弃了的可能性选择是此生的憾事。

其实不管我们怎么选，被自己经历了的都不如遗憾中的想象香，因为确切在经历的辛苦远比想象中的可能要更真切。其实，无论我们怎么选择，已经经历过的事情往往没有想象中的美好。因为现实中的挑战和辛苦远比我们理想中的生活更加具体和真实。人们总是觉得，未走的路可能更好，但那只是因为我们没有真正去经历过它。

人们经常会在遗憾中死去，并因此成为滞留灵，其实如果早些回归中阴，就会知道那些自己认为错过了的，都有被涉及；并且在那些对等体验中，生活还是那个样子——决定生活遭遇的不是你和谁在一起或在哪里过日子、在哪里工作，而是你自己的认知与性格、行为方式与思想模式。自己把日子过成什么样，又因此遭遇了哪些挫折，与他人无关，与地点无关，因为这些都是自己依据自我当前意识频率显化来的功课课业。如果自己不做出巨大的改变，那即使走上不同的路径，所遭遇的结果与相应的磨砺其实都还是一样的。

狼行千里吃肉，马行千里吃草，活鱼逆流而上，死鱼随波逐流。修行修行，折腾半天，到底在修什么行什么？都说“这孩子长大了，改了性了，大不一样了，过往他可不是这样的”，那到底这变化是发生在哪里了呢？

其实折腾这种种，都只为能让自己更了解自己的所能与所不能、所是与所不及。

你对自我价值完成与内在事实的觉知程度，决定了你的真实自由度或生命力的力量幅度。然而，不应忘记，自我也是一切万有中的一部分，是一个高度专门化的部分，是被指派来帮助内在自我操控角色和解读经历的特定化身。如果角色我认为自己是唯一的自己，那么你将很大程度上与可调用的整体生命力之澎湃能量隔绝开来。

角色我的错误观念阻碍了它同频共鸣接受与使用这种无限能量，但一旦角色自我意识到自己是全我乃至全然的一部分，就不再视万有万存为其它，也不会再计较角色个体的生死得失，而是可以利用有生之年发挥其应有的作用，完成规划好的体验，获得相应的领悟。这种既解离又实“在”的意识状态，有时被描述得仿佛完全置身于角色人生的基本实相之外。但当然，它是在角色中的。

有些人沉迷在游戏世界里，每天睡醒了就登陆到角色中去，练级刷怪、积累名望、金币、为社团做贡献、和网友甚至虚拟伴侣一起养育虚拟孩子。直到后半夜累得精疲力竭睡在电脑桌前的沙发椅上，如此日复一日。家人怎么劝都没用，这些人就只把那游戏角色当真，只把游戏内的成就与等级、金币与家人当真。那是其全部的自我价值体系。

有些人玩了一段时间的游戏后，开始尝试使用辅助软件，修改自己的角色与虚拟环境，让自己在游戏中获得他人不具备的特殊优势，但这种做法让玩家总感觉不能像过往那样投入痴迷，毕竟在心里清楚地知道，游戏内的金币数量、物资品质、自己状态，都是通过后台可被调整的。而且游戏公司也在不定期地依据游戏大环境，对整个矩阵做出平衡性内部调整。说白了整个角色的人生体验，只是基于后台的电磁数据设定而非其它。我们都是被算法傀儡化后的显化表象。

当你真切地看到，并看明白了，整个系统与算法是怎么玩弄角色玩家的，搞明白了底层逻辑的运作方式，就会慢慢地从一个用作弊赢取些角色蝇头小利的开挂玩家，摸索着自己写程序代码，研发开创属于自己的实相与规则体系，自己成为一方一界的创世神，并设法吸引无数玩家入住到自己的世界中来，体验当神的生命体验。

当然这神只是一方一界领域内的，只是万千平行世界中的某一个，不管其场域和生态内容营造得多么复杂庞大，其本质还是用电磁投影出的伪装实相。其存在的目的也只是为体验者们营造与维系一个经历世事的舞台。

作为创世神，做到编导的你，可以自己化身成某一角色，行走在自己创造的世间，这时可以言出法随，也可以融入市井喝茶种花，迎来送往。有些世界已经大到需要一个团队来管理，需要几个团队来平衡，这就出现了众神，但随着运营策划的不同需求，这些管理团队或项目组团队，也有新陈代谢或生灭聚散。

神们不仅是流动性的，而且也会不时去其它世界中参与观摩或体验。本界的神，或它界的神，去到其它领域世界中，也就是一个活得相对明白些的普通玩家，会失去各种神通，必须遵循其它创世神设定的世界底层逻辑，被别人的算法拿捏。

其实，觉醒了，开悟了、成神了，又如何呢？我们还是在更大的矩阵中，还是一个更大位面中的角色我而已。即便不再受到肉身与当前角色的束缚，不再受当前伪装实相的束缚，你以内我的视角、以灵身的状态、以人格的身份，其实还是在意识九维以下的场域中，是弘一意识的一根意识纤毛。要如何在自高自大的自我膨胀的狂傲，与自卑自怜毫无价值感的卑微中找到自身的自我价值，找到持续发展的内心动力，找到相应的心理平衡，这些课题是在六维意识后要思考的难点。

如同你现在认识到的，借由角色我体验生活不会一直是必需的。然而，设立某种形式的“自我”是个体化的基础意识聚焦需要，将永远是必要的。当然，你的内在的自我已经包含了将成为任何特定全我的部分能

力。为了促成全我的意识成长，任何自我以及它们在扮演的角色们，会沿着被安排好的不同路径组织各意识面向上的体验活动，以便获得相关经验，并将经验总结升华成智慧的知见，在全我的集体意识中汇总并共享，这就是人格们存在着并不断投入行动的意义所在。

内在自我或全我，由你所知的许多这样的自我组成，但内在自我也意识到自己是一个超越其部分总和的存在。认知这个"超越其它部分的总和"是一个关键，可以让你对所谓"上帝"的本质有一些小小的理解。

再次强调，我们使用上帝这个词，仅仅是因为它是我们正在讨论的实相中一个被接受的术语。那个认识自己、在多种形式中体验自己、却又意识到自己超越其所有部分总和的存在——你所看到的那个剩余的、无法解释的残余部分——可以被视为原初的行动、原初的意识、第一推动者，或者与自己的创造物区别开的意识——虽然它也是其中一部分。

就算在最好的状况下，这个资料也难以用口语解释。

（10点休息。珍感觉自己在这部分内容中被“深陷其中”，仿佛她正在感受概念。10:15继续。）

你自己显然是一个能量完形。当你对实相有了更全面的意识时，你的本体感会包含越来越多的实相层面。

从生物学上讲，你所认识的所有人类，都曾以构成人体形象的各种细胞形式存在过。这非常难以清晰地解释。

我在这里并不一定意味着要暗示一种进化。理论上，你有一天会成为你现在所祈祷的个人神的一部分——一个完全有意识的部分。到那时，你会意识到更多的完形。你明白吗？

一切万有的每个部分在意识上都不认识它自己是一切万有。而认为自己是独立的个体，而非主要的完形个体。当意识的领悟达到最高层次时，一切万有会立即创造出新的实相，并且在某种程度上，它会失去对自身本体有意识的认知。这种失去总是暂时且是自行生成的。

今晚在这个艰难的话题上已经讲得足够多了。我们将结束本次课程，或者如果你愿意，我很乐意回答任何问题。

我向你们二人致以最美好的祝愿。这次课程非常出色。

（“晚安，赛斯。”10:27课程结束。）

在面对虚拟与现实世界的问题上，纠结真假虚实其实毫无意义，重点根

本就不在于此。对个体价值与整体关系的深刻认知，让我们能重新审视并找到自我驱动力，而这需要我们重新定义“自我”和历经生命的意义。在这个过程中，关键在于接受考验带来的磨砺、未知带来的彷徨，创伤带来的痛楚，并借此看到自己的不足，奋力完善自我的短板。

探索内心、建立真实的内在联系，以及持续追求心灵的内在平衡和内在引领，积极主动地去完成全我分配给自己的当前命题探索，并获得能令全我有所成长的意识认知突破。

当我们认识到自己源自并属于一个更大、更复杂的多重自我系统时，往往会感到无力或虚无。然而，接受自身的渺小并不意味着放弃自己担负的职责。相反，正是这些经历在为我们提供探索和创造的舞台。我们要把注意力集中在当前能掌控的部分，运用自己的能力创造无限的可能性。打破自己固有的当前格局，成就更“大”的自我。

通过接受生活中不可控的因素，培养对当下的注意力和觉知力。专注于你能影响的事情，避免被无法改变的外部条件所困扰。当你意识到外部世界中的成功和成就（无论是财富、地位，还是游戏中的等级和名望）可能是短暂的或个人设定的时候，重新定义价值体系就变得至关重要。真正的成就并不在于相互攀比时更有面子，而在于个人的神魂成长、神智提升和对自我意识的深刻领悟。

要设定基于个人兴趣的内在成长目标，追求精神层面的提升，比如理解自我、帮助他人或通过创造的方式扩展心灵与意识。这样，你的成就感将不再依赖外部指标或他人评说，而是内部自我成长感的满足与获得真实成长的快乐。

要多创造有意义的意识连接，我们是更大系统中的一部分，人与人之间的真实互动依然有其深刻的意义。通过建立真诚的人际关系，我们能够超越个体感，找到与他人共鸣的动力。这样的连接不建立在利益得失的基础上，也就不会因个人利益聚散反目。我们要学会与群体意识相互共鸣，并彼此交流，让我们在协作中形成共同的方向，获得彼此的支持和相互的归属感，这样才能激发灵感和新的视角。

要积极参与有意义的心灵社群活动，与志同道合的人分享思想和经验。无论是线上的还是线下的，都可以通过真诚的交流建立深层次的情感联系。要知道真诚的彼此关爱是可化解与超越因虚拟世界带来的空虚感的。

另外要保持好奇心与创造力，无论在虚拟世界还是现实中，保持好奇心和创造力是推动自我成长的重要动力。在你学会营造与管理整个系统前，先要学着在自己的生活中不断地探索和创造，找到生活中的新可能

性。创造力不仅能激发生活的乐趣，还能赋予你更多的主动性。建议主动尝试新的事物，不断学习和挑战自己做不到的。可以是学习一项新技能，或者探索一个全新的领域，打破生活惯性，培养持续的探索精神，让每个新的体验成为激发内在动力的源泉。

不管你是否愿意走出当前的舒适区，要读的书、要写的功课、要参加的考试，总是少不了的。如何培养自己内心的平静与平衡、直面自己的功课与课业，心态是关键。

咒天骂地、哭爹喊娘是一学年，主动预习复习、积极参与也是一学年，但后者不用反复蹲班重新来过。如果自我驱动力源自外部的刺激，那这种被动的挤压很容易让自我产生叛逆的抵抗，甚至干脆摆烂躺平踹一脚动一动，甚至彻底逃避、什么都不想干。

真正的生活动力源于内心对更美好生活和更具价值感自己的渴望。通过灵性实践，如冥想、正念或思考，能够帮助我们在混乱的外部世界中保持内在的淡然从容并获得内心与外在的平衡。而真正的平衡感来自于对自我、他人和世界的深刻认知，以及对复杂的多维矩阵系统的了解。

理解多层次的存在让我们可以真正地明白与认识到我们是更大系统中的一部分，可以在不同层次的体验中找到不同的生命意义。我们的生命是多维的，每个层次都为我们提供了不同的学习和成长机会。从简单的日常经历到深层次的灵性追求，每一个层次都存在着其独特的价值。

经历多维实相让我们有机会逐步学着用多维视角审视生活的各个方面。不再简单地将注意力集中在某个层面中的某个单一角色我的一时一世上，而是学着去洞察全然的本质与本真。无论是经历日常的小事还是展开深刻的哲学思考，其实都是在为更大的“整体”而贡献自己的能力。这种程度上的认知，将帮助我们在生活的每一刻都能找到存在的意义，避免陷入虚无的自我质疑。

在认识到我们生活在一个更大的系统中时，自我驱动力不再来自世俗的攀比，不再依赖于外部世界的认可，而是源自对内在价值的重新定义和深刻理解，来自内在的满足感和对生命本质的深刻觉知。

Y7-4-311.3

第311节 浓缩版

有些哲学问题我想澄清一下。鲁柏对其中一些问题有些困惑。传统的基督教上帝观在很多方面是便捷的，并且其中包含了许多真理。你看，它既是真实的，同时又是不真实的。

当你意识到这只是一个象征时，你就会看得更多，离理解更近，而不是更远。按照基督教的说法，并不存在一个具独立个体人格的神，圣父、圣灵、圣子本自一体。透过了知真实意你确实可以接触到“一切万有”的一部分，了知所谓的神是与你高度契合的，这种亲密关系远超越所有其他存在。

在这个意义上，如果你使用这些词语的话，确实存在一个“个人的神”。它是一切万有的一部分，指向并聚焦于每个个体的意识。一切万有的一部分居住在每个意识之内，且是每个意识的一部分。因此，每个意识都被单独珍视和保护。在这里，存在自动的电磁连接。

个体作为一切万有的一部分，存有能够即时立即觉察到角色我发生的各种问题，无论多么微不足道或多么重要的起心动念，都会被存有如实的感知到，因为这不是只属于角色我的问题，这些都是会影响整体意识发现的，存有高度关注每个人格在角色内的发展情况。

现在，甚至存在类似于“人格神”的概念，但这与神学家所使用的术语几乎无关。一般人对“上帝”这一人格形象的理解，是一种基于人类对自身心理学有限认识的一维线性概念。看看你们的圣经故事中充满了因果论，就可了然，那本书与高维意识无关。

史前文明的古老概念有很多是近似真相的。在人类宗教认知中认为的上帝，基本上首先是一个无限的能量完形，或者说是金字塔式的意识体。上帝意识到自己就是你们，例如，约瑟，它也意识到自己就是你所认为的你自己的未来和过去的自我。

它意识到自己是最小的种子，无论是那些发芽的还是没有发芽的。这个完形的人格超越了目前你们可以理解的范围。它既苛求完美又充满同情。正义这个词是人类以自身利益得失想出来的，它总是暗含着惩罚的意思，但这与上帝的概念毫无关系。

Y7-4-312.1

第312节 多维人格的结构与“角色我”的感知局限，信封实验82

1967年1月16日 星期一 晚9点

（珍在出神状态下开始说话，坐在椅子上，闭着眼睛。她的声音比平时更低沉、更有力，语速也很好。最后，她的眼睛开始睁开。）

晚上好。

要真正理解人类的人格，必须满足几个前提条件。

首先，你所面对的并不是一个线性的唯一自我。自我确实是多维的，其背后的驱动力并不位于自我或你们所称的潜意识中。

所有这些划分从一开始就是人为的。实际上，自我可以被定义为一个相对的能量完形，对角色我的感知是在显性身份支持下组织起来的。能感知到的跨维度实相越多，当前角色我与其意识本体的意识成熟度越高，且所知意识维度的跨度就越大。

你如何理解“谁”是“我”、自认为我是谁，在用怎样的眼光与视角看待万物与自己、全然与现实，这知见与认知就体现出了自身当前的认知水平与意识成熟度。认知、眼光、思想、经验、思维方式，决定了一个人眼界与思想的深广度和高度，而一个人的兼容度和涵养包容度，又决定了其与众生相处时的情商。

智商高可以聪明，但聪明人未必能有所成就，因为情商决定了你一生是得道者多助还是走到哪儿都碰一鼻子灰。可是情商又不能搞成油滑，两面三刀地见人说人话见鬼说鬼话，一时小人得志，很快大家就会亲君子远小人，成为跳梁小丑、被利用的工具。情商本就是建立在灵商上的。内在心灵的成熟度很大程度上决定着一个人的城府与品性。

一个人做事有担当有魄力、有个人魅力、有灵觉灵感，一定吃不了什么大亏，身边也少不了真心相助的贵人和愿舍命跟随的朋友。而看不透、想不开、很短视、计较尺许得失的人，日子总会过得很辛苦，而且多与他人起争执，不开心一身病。常自我检讨的人，会逐步完善自己的短板，而常指正他人的家伙则变得越发挑剔。

想得开不如看得开，自己的着眼点、关注点，决定了自己的认知、记忆、经验，也塑造着自己的三观。狭隘的成见和以肉身角色我为理念核

心的认知观，导致念念相续下，思念的念头总是出现扭曲与偏差，续而因此做出的决策与反应就会出这样或那样的问题。

灵修修的是什么、呼吸导引？能量团？大小神通？出体旅游？死后去天堂不再入轮回？得到什么果位当神仙？被人敬仰称赞？来世托生成富贵人家的二代？后半生不再经历疾苦？真正的修为是透过提高认知与眼界，让自己活得通透、圆融、淡然、洒脱，真正做到：人在世间行，心在天地间，神于三界外，意融混沌中。不管是角色肉身、神魂灵体、意识法身、还是自我意识能量流，这种浑然通透圆融的意识状态，要能保持相对的平衡稳定，让自己始终与弘一意识的全然真实意共鸣同心，所愿所向所行所想所感所见，一体同心。

字面上的实相一方面是电磁感知的产物，另一方面是"存在"着的东西，其伪装物相始终作为形成任何感知的基础而存在。真实存在的其实只有"感知"自身，所谓的"统一的一体的自我"本质上是一种幻象，但个体性却并非幻象。

多样性对于存在的东西来说是必需的。某种程度上，存在的东西总是迷失在自身之中，迷失于无数个多样化的自我中。然而，这些"自我"都是被自我意识引导着的个体。正如你所知，本体没为个体设立任何人为的限制。那些限制不过是幻象。而在你们的层面上，这些幻象被自我角色打破的程度，就是自我意识扩展的程度。换句话说"入局者只为破局而生"。

我们自己的身体被自己认为是一个整体，但不管怎么看，皮肉骨血、心肝脾肺哪个是你呢？单拿出一个白细胞或红细胞、神经细胞或精子，放在显微镜下，人家离开你照样独立地活着、活动着，有独立的思想、意愿和作为。人体就是由这些互不相关各自独立的细微个体构成的整体，而这整体却有着与所有自身中单一个体很不一样的思想与愿景；而整体与个体间却存在着相互协同相互照应的神奇机制。一枚白细胞或一个奋力前行的精子，它们确实源自你，却有着自身的独立意识和被规划好的职责宿命。

那问题来了：这个由众多个体堆砌而成的我是幻像呢，还是体内的这些小家伙们是幻像呢？宏大一体与精微个体都是如此真实，但若在精微处细细品究，构成整体实相的所有氨基酸蛋白粒子，不过都是由不同数量的电子与原子依据某些规则巧妙组合成的，而电子或原子一路剖析下去却“实无一物”。

这就有意思了——我们面对的问题其实是个不等式，即0+0+0+0+0=任

何自然数。

而了然如何解这一不等式的学问，就是我们入世的原因。而答案是那样地简单，简单到不可思议，所以用逻辑思考的思与议我们无法搞懂问题的所在。逻辑思考的方式是，用已知或代数去推导未知，而结论往往必须获得一个可理性理解的对等平衡。

可是实际上，我们认为的上帝不投“色子”，一切都是有道理的道理，是一种很人类的狭隘认知。透过宇称不守恒、双缝观察实验、光子有选择延迟实验、超光速宇宙扩张、量子跨时空纠缠等这些实验，我们可知，我们所见的一切，其背后有着意识主导的痕迹，是被自定义构成的投影显化。在这样的伪装实相套娃里，我们反复探究什么是真的、什么是幻象，其实很没意义。

就好像给你一个苹果和一个馒头，问你哪个是肉、哪个吃了后能转化成肉一样。显然两个都不是肉，而被食用后都可以被转化成肉。其实肉、苹果、馒头，都是能量流显化成的粒子堆砌物，只是显化排序的代码不同，导致色相与名相有所差异。是有意识的分别心和观察它们的观察者，为这些差异赋予了“不同”。是有意识的观察与觉受，让六感染六尘生出了六识。也又有了六外界、六内界、六识界，六根六境合为十二处，色受想行识构成了五蕴。意识的了解与分别，这就是佛教里的五蕴、十二处、十八界。

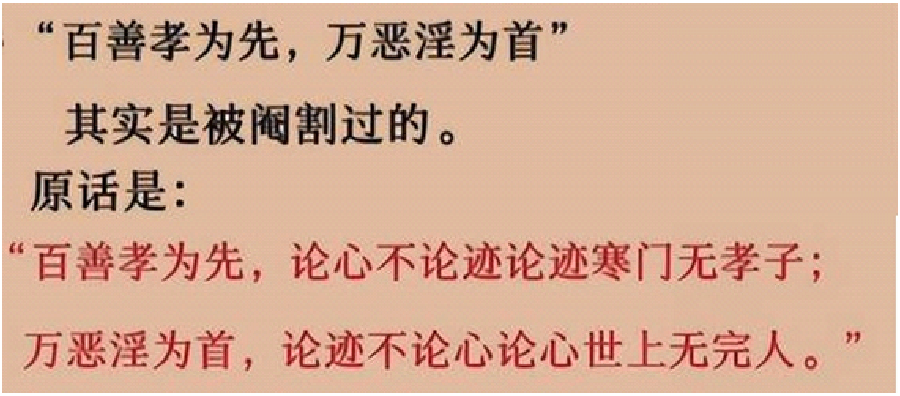
所以不管是角色肉身的山水旅行、还是阴神阳神的出体观光，或者星光体、灵体的三界探险游历，不管你是去城里转转，还是跨国跨海旅行，或者拜访了其它星球或其它维度领域，凡所有相都是梦宇宙的投影产物，所见所知不过是自我意识显化与全我为你投影的经历。故而如果你穷尽一生去逐梦而行，可谓永无尽头幻想无疆，纵有上九天揽月、下黄泉探幽的种种神通和奇遇，其实也不过自限于神魂成长的第三阶段——意识认知见识的拓展阶段，与觉悟洞察矩阵的真实本意与其幕后的系统运作机制没有多少助力。

毕竟即便你玩过数千款不同的游戏、经历过各色角色与实相系统，说到底你始终还是一个玩家，对构建世界的底层逻辑、对电磁矩阵的显化编程一窍不通。说起奇闻轶事来即便能滔滔不绝，但论及思想的深度与直击表象本质的能力，就有所欠缺了。前者在见闻与了解并尝试运用种种实相中的规则，后者在学着编写制定、调整平衡各种规则。

虽说游戏的开发者与参与者都生活在幻相中，但一个是造梦的，一个是做梦的；一个是主动设计与制定底层逻辑规则的，一个是寻找、利用、总结、被动接受底层逻辑规则的。但话说来了，一个没亲自玩过游戏的，能写出好游戏来吗？一个没有广博见闻经验的人，能闭门造车搞出什么贴谱的让人眼前一亮的好东西来吗？

所以，说到底，最后还是两手抓、多管齐下才靠谱，于是弘一意识搞出了万有万存、存有照猫画虎搞出了主人格乃至人格和人格片段。如果我把所有上市公司的股票都买了，每天都会有某些是在成长受益的。只要把大环境搞好，就不怕大多数公司的价值不水涨船高。所以高维重视全局观，会主动地利他，却不会具体干预某一个个体，甚至对拖后腿的某些个体会撤资让其销号，自生自灭。

说了这许多，只是想让大家明白，上德与市井间的人文下德是全然不同的道德认知体系。我们的善恶是非对错，都是建立在人文得失正义公理上的。而这些生死聚散涨落得失，在更大维度尺度上看，什么都不是。而我们往往很不在意的内心良知顺逆、意念利弊起伏、所愿所向关注，却是自己存有很看重的。



“百善孝为先，万恶淫为首”

其实是被阉割过的。

原话是：

“百善孝为先，论心不论迹论迹寒门无孝子；

万恶淫为首，论迹不论心论心世上无完人。”

在人类能意识到这一点之前，随着心理学的发展，将会有更多的问题被人们发现，而其中能被解答的却不多。想要获取到人生经验，需为能达成自我价值实现而主动发展深度感知能力。自我基本上是以心理学还没能发现的一种方式在组织角色的人生故事线资料。对这种故事素材资料的组织并不仅仅影响角色童年期的遭遇，也构成了当前角色的性格倾向，并影响着角色的塑造结果。如何编辑此生的故事线，受到前世遗憾和过去生命经验的强烈影响，而这些被经历过的前生经历作为全我的电磁特性被保存在自我的集体意识库中，是构建新角色编写染色体结构时所遵循的蓝图。

这很像我们在玩游戏时，如果角色死亡，已经获得的金币、装备、等级、称号，都会随死亡被清空归零，但已经获得了的玩家经验、练就出来的游戏技巧，还有对游戏剧情的发展方式和地图迷宫的了解程度，是无法被游戏抹杀掉的。而且如果你接触过其它近似的游戏，对大多数操作技巧与理念模式是有所了解的，那即便进入一个全新的游戏，也能很快地适应新角色与新环境，发挥出远比其它新手玩家更老练的技术水平来。

玩家的个人偏好和认知习惯，往往会同时体现在各个不同游戏中，比如如何塑造角色、如何选择性别、如何分配能力属性、如何挑选角色职业、进入游戏后的行为模式、对待其它玩家的态度、对待自己利益得失时的表现。这些个人习气习性上的东西，往往并不会因为变化了角色名或改换了游戏场景与环境，就发生明显的变化。

而大多数游戏都有一个人物角色的培养塑造期，而这些新手入门任务往往是利用封闭性的小地图，依次触发排序好的指定剧情，然后引导角色完成对时代背景、人文关系、自我角色、任务方向、操作方式的大体认知。即使是在相对开放的地图上，一个人一生中能涉及到的常态场景与密切交往人物其实相当有限。那些一生只去一次见一面的人物场景，被设计成副本的形式，作为可触发的选项，以免需要生成的表相太多迟坠整体算力。

当代医学对基因的研究发现，一个人其相貌、性格、偏好、健康程度、何时生什么病、会病多久、能否被治愈、什么时候会感到精力充沛头脑灵光、何时会觉得疲惫不堪头脑迟钝、角色何时会发生不治之症、大概率不出意外的情况下什么时候会死、因为什么，都是在出生前就已经被写入基因的。而我们后天的生活习惯、性情状态、饮食结构、药物影响，都会对自身的基因产生再编辑，不断改写着自己的剧本。

而我们的子女从理论上确实应该继承我们一部分的基因，但事实上，哪

怕是同一天出生的多胞胎，并且是同卵分裂形成的，每个孩子都会携带着属于自己的天赋能力与人生蓝图，在同样父母、同样家境、同样社会环境、同样教育程度、同样饮食结构的情况下，每个孩子的性格、心性、心智发展得都是不同的。而这种差异从抢奶头吃的头几天就已经可以被看出，而在婴儿出生后几个月内，会影响其一生的各种人物设定就已经相当明显了。

我们都以为自己是自家孩子的父母，是我们把他们带入世间的，但其实大多数父母只不过是灵魂入世的管道与公交，是成年前的宿主和塑造人物角色状态的助缘人。试想怎么着，你如果把自己的角色反复体验二十多遍，你爸妈兄妹还陪着你从坟墓里刨出来二十来遍吗？

这些信息永远无法以物质的方式被发现。如果这些过去的记忆被有意识地恢复，就像已经发生的那样，学院派心理学家的封闭思维也不会看到事实，反而会认为这是由于过度发挥的想象力所致。直到转世被接受为事实，否则一个成熟的心理学体系并不存在。

对于人格来说每一世的经历就犹如我们晨起到夜眠的一天，既完整又片面。如果只单纯地断章取义去分析某一天的个人经历，确实也能说道出很多东西来，但如果能放眼一周、一年、一生，那反过来看，对某人一天的心理分析就会相当地片面，甚至充满孤证的扭曲。

人类了解与认知转世轮回已经数千年了，但真正在社科文化层面上直面灵魂轮回这一事实，还需要半个世纪。这需要一个意识觉醒和文化迭代的渐进过程，因为一旦开启了这个潘多拉魔盒，我们需要直面的不仅仅是当前世界与灵界的人文关系、生死认知理念与如何定义生命这些哲学问题，还有角色我的自我价值感、真实感、世界的真实感、古典科学体系的价值与尊严、社会架构的维系、家庭与家人亲情关系的维系等一系列深层的结构性问题。

借假修真说起来容易，但真的当你很确定自己就是在电磁矩阵营造的虚拟实相里、你的世界里其实只有你，就连你认为是自己的这个角色我，都是幻梦的一部分，而被你认为是自我灵魂的内我，也是幻梦的一部分，试问有多少人能保持理智，并安然地继续维持生活，发展自己与达成当前的人生功课呢？

我们都知道自己经常玩的游戏世界是虚假的，但我们在其中经年累月乐此不疲，我们其实是有能力适应与应对了知灵魂真相的，只是现在我们群体意识中的老一代当权者与专家们还并不是网络游戏的爱好者。而我们当前的网络游戏与虚拟现实技术，还需要一代人的时间来发展。直到达成了“意识抽离技术”，在意识离体相对较常见时，随着虚拟现实技术

的成熟，随着意识流玩法的普及，有些界壁与认知会水到渠成般的被探索者揭开神秘面纱。逝者们会在虚拟现实的意识流内告诉人们，死亡其实不过是存在形式的一种转变，死后的世界远比生前更广阔，灵体状态也比肉身状态更高级。

我记得曾经在一个墓碑上看见这样一句话，上边写着：当你觉得自己站在上边看着我时，我何尝不是站在上边看着你呢？

Y7-4-312.2

每一个完整的全我都有其特有的整体人格模式，转世的自我都能展现出各自的特点。全我通过经历这些存在，追求着特定且独特的整体目标和相应能力。任何值得称为心理学的学科，都必须考虑到这种内在的动机。

学者们顽固地刻意忽视前世记忆，阻挠对梦的研究，让人类文明发展受到了极大的阻碍。转世相关的资料通常会带来个体曾以不同存在形式生活过的证据，人们误以为一种尝试会先于另一种的存在。但我再次强烈地强调，以时间为基础的历史连续性概念是非常错误的。

在广阔的当下中，没有这样的时间概念。那些在物质系统中转世为其它物质生物的人格自我们，就像你一样在经历着体验，这些经历在被描述陈述时仿佛是有一系列前后相连的顺序，但其实并没有。角色的梦境和在出神状态中的经历，所见的“记忆”通常已经被系统过滤。作为单纯的物质生物，你们无法记住未来，因此只能回忆起过去的生命经历。无法记住不等于无法感知或不存在，梦境状态中，角色有可能瞥见未来的生

命经历，毕竟对你们而言已经历过多次的经历是很熟悉了的。对内在感官来说，所有这些存在都是同时发生的。

我的一个朋友，曾经陪不同的朋友、家人看同一部电影很多次，都看恶心了，单位还组织去看。上映十五天，看了有十遍，剧情里的台词他都能整段整段地背出来了。这还不是关键，每次他还要给足陪伴的情绪价值，不能让同去的朋友看出他不是第一次观看。

人格在入世前，会亲自参与自己本次角色的挑选，和要组队一起上台的其他演员推敲商讨剧情的细节和确保主要剧情能被顺利触发的关键暗号。所以我们其实对自己此生必要遭遇的大事件主线剧情和相关人物关系是相当清楚的。但出生后，角色我脑袋里可没这些记忆。

角色我有时会觉得有的念头冒出来得很莫名其妙，甚至要经过一系列近乎牵强的合理化后期逻辑处理，才能说服自己那样去做。一般这样的念头都不是“自己”的。不是自己的念头其实有很多种，我们之前说过，激素分泌带来的肉身欲求、微生物群落传递出的信息素让人自以为想要、次生人格为遮盖原生神魂投放出的心声心愿、头脑中被他人或灵体植入的潜意识指令暗示，都可以成为很莫名其妙冒出来的念头。如果一个人不能有效地分辨出什么是灵感、什么是欲望、什么是被植入的暗示，那自己的人生就很难自己做主了。

其实自己的神魂是拿着剧本的导演，如果能跟内在自我高度意识合一，形成意识共鸣，那其实一生不管怎么搞，都是没急着的。我说的意思不是说，一路坦途遇难成祥，而是关注出卷老师在黑板上画出来的重点，考试时肯定不会吃大亏。你要是所有选择题都靠蒙、靠猜，那“无常”肯定会好好教你怎么做人。

什么时候老师会画重点呢？当然是考试前的总结复习阶段了，在我们人生的大事件大路口被触发前，都会有几场非常清晰的梦，如果你能记住它们，记录下来，解析明白，那后边的剧情，谁演好人谁演坏蛋，什么时候有惊天大反转，什么时候剧情特狗血，都会了如指掌。

正所谓：

兴来每独往，胜事空自知。行到水穷处，坐看云起时。

世人笑我癫，我看世人痴，百年性命换花酒，醉醒头痛一场空。

你们可以休息一下。

（9:27。珍说她感觉声音非常深沉，带着她前进。9:35继续。）

现在，鲁柏可以通过观察他年轻的学生，而学习到很多东西。

我曾告诉你们，出生比死亡带来的冲击更大。有些人格对切换实相层的体验反应强烈，而另一些人格则欣然接受它。

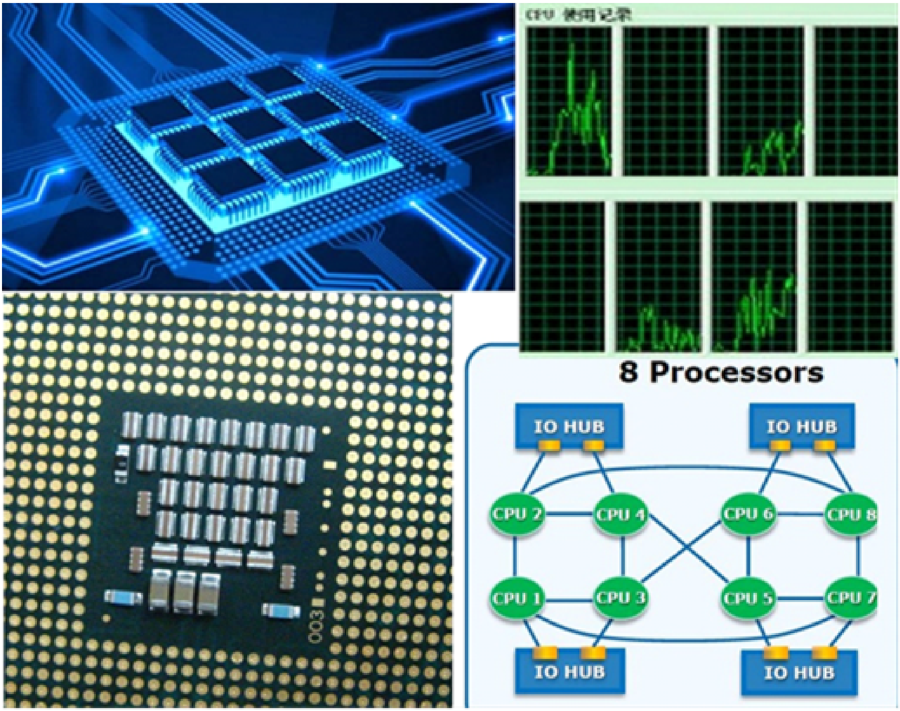
各个相互平行的转世自我可以表面上被看作是整体拼图的一部分，因为它们都是全我的某一部分；然而，它们也可以与整体分离出来独立存在单独运作，但这样它们的意义就会大幅减少。对于全我来说，各个部分之间是有沟通的，未来的自我和过去的自我相互交融。对转世存在的彻底理解让当前有意识的自我受益良多。那些被角色反应呈现出来的无法解释的选择倾向和性格特征其实是源自全我某些意识侧面的体现。

在我们这一位面中，人格透过扮演制定的某些角色，逐步提升自己的意识成熟度和心智水平，我们曾多次说过，在当前的这个道场里最高可发展到的第九阶，就是做见习讲师，开始尝试成为真知的管道，以利益有缘众生的大慈悲行法布施。讲法的过程其实就是对自我已有认知的梳理与提纯，而学生其实是自己最好的老师——一时无法回答上来、讲不清楚的、无法通透解惑的问题，就是自己要去补足的自我认知短板。

我想到现在为止，大家已经可以很清楚地明白，在自己的实相世界里，根本没有什么所谓的别人，更没有待拯救的众生与需要力挽狂澜的世界

危局。自己在这梦宇宙舞台剧中所遇的善缘与恶缘其实都是一场考验。考察的是个人此刻的心志所向与认知水平。在广袤的同时性中，没有意外可言，更没什么真正意义上的所谓无常，各种遭遇都是自编自演的周瑜打黄盖或者诸葛借东风。

要问为什么我们来自找苦吃，还精心给自己设计这许多狗血的反转，能不能开悟后就不再入世体验了？答案官方的说法是，一切历练只为达成意识完型认知圆满；私下里说，其实让你在虚无中滞留千载体验百无聊赖，那感觉就好比一天三顿都给你吃同一款奶油生日蛋糕，而且百年如一日，再无其它。试问你在这永无止境的美好中能坚持多久？反正我一般会主动请缨去入世历练，还会挑选不太无聊的剧本与人物，省得让自己觉得虚度时光，一无所获。



意识存有和人格片段的差异在于：前者是多核并行的中央处理器，一般可支持49到128个不同程序同时独立运算，但这些程序间可相互调用或引用彼此的数据资料，借此相互形成资源互补，节省反复运算相同数据消耗的算力资源；而人格片段就是这多核中央处理器中的某一个晶圆核心模组，其运算能力在单位时间内只能应对一个程序流，但可借由时间差，穿插轮替在灵界的内在角色我和伪装实相外在角色我间。

其实有些时候，虽然这种情况并不常见但时有发生，那就是内在角色我会在确认角色熟睡后，直接控制身体去做一些事，这被叫做梦游。主持

梦游的有的时候是天魂，有的时候是人魂，有的时候是角色体内的其它鬼魂。梦游时，人闭着眼睛可看见并看清一切，甚至无眼的瞎子走路都无需拐杖或导盲犬，可以在不睁开眼睛的情况下，读书看报看电视，还能在戴着助眠隔音耳塞的情况下听见很细微的声音；做很复杂的事情，比如炒菜吃饭、破解保险柜密码锁、开车去闹市逛街。当然晨起角色醒来后，对这些行为会毫无记忆。此外在梦游状态下，一些多年持续存在的身体残障也会完全消失，这些案例让临床医学对瘫痪的认知与病理学解释受到了很大的挑战。

你所知的当前角色载具中的物质大脑只是属于伪装物质层导向给自我认知的伪装机制。在某些情况下，即使大脑遭受严重损伤，甚至物理消融掉了，理性思维依然可以继续运作。在这些情况下，隐藏在大脑背后的心智照常运作。当个体坚信自己的活动完全依赖于物质大脑时，任何对大脑的损伤几乎都会使他丧失能力。大脑本身包含来自内在感官的知识，如果它完全依赖物质资料，那么这些知识将无法获得。

需要在此说明一下。我们将继续讨论人类人格及其组成，同时讨论‟存在的本质”，因为两者是不可分割的。

在全世界的医学临床报告中，不难发现，有相当多的真实案例，可以证明不管是动物或是人，在因意外或疾病的作用下，会失去大脑的某一部分或绝大部分，但如果患者未被医生告知其会因此导致智力障碍或瘫痪，还就真的生活没什么问题。如果大脑不是思维与记忆的核心器官，那到底是谁或说什么在操控着人们的思想与行动呢？到现在现代医学界还没能找到一个合理的解释。或许我们早就知道，但有些事，现在还不能在严肃的公开场所进行讨论。

钱在短期内即将到来。怀着这个愉快的想法，我祝你们一个温馨的夜晚。不过，如果你们有任何问题，我将很高兴为你们解答。

（“我现在想提一个问题，你可以根据需要展开回答：你能帮助珍联系死后犹存的人格们吗？”）

当他准备好了，我可以帮助他。他的发展速度和自信心至关重要。无知带来畏惧的抵触，自限着自我本就具有的各种能力得以充分展开。

（积极的姿态，睁着眼睛等。）

此外，情感动力也非常重要。我认为你们两人都还没有准备好。你们这个层面的人必须非常想要与非物质层面的人联系；而且那个死后犹存的人格也必须同样想要沟通。

这意味着还有其他人参与进来。这是你们的决定。也许有朋友希望与他们的亲属联系。你们可以从这里开始，当你们准备好了。但是，理想情况下，联系陌生人会是最佳选择。

这种经历会让你确信死后犹存的存在，可能没有其他事情能如此有力地证明这一点。不过，你们的意愿是前提条件。我是否回答得足够清楚？

通灵的能力并非是什么高深的道行，但一般需要具备四个条件：

其一，有通灵体质。一般这是遗传的，其载具的版本号与普通角色是不太一样的，其实说白了就是你此生是否自带参与通灵的这一剧情体验科目。每个角色都有此生的核心与旁支功课，如果本学年你没有这一科目，就算角色我很想触及此类体验，上头也不会打开你的印封，乱了当前此生的课业方寸与核心要体验的相关内容。因为有些时候一旦捅破了这层薄薄的窗户纸，很多人生大戏、角色铺陈就无法达成布局效果了。

其二，不能迷信于各种宗教或科学教的理念中。角色我是可以屏蔽与扭曲内在信息与内在实相的，头脑中所觉知记忆到的真实，只是被筛选处理后的可感信息。这就好像是北朝鲜的“和谐”网墙一样。全世界在真实发生什么和人民可知道什么往往是两码事。作为基层，我们看见的、听闻的、了知到的，其实都是被筛选审核过的和谐后信息。

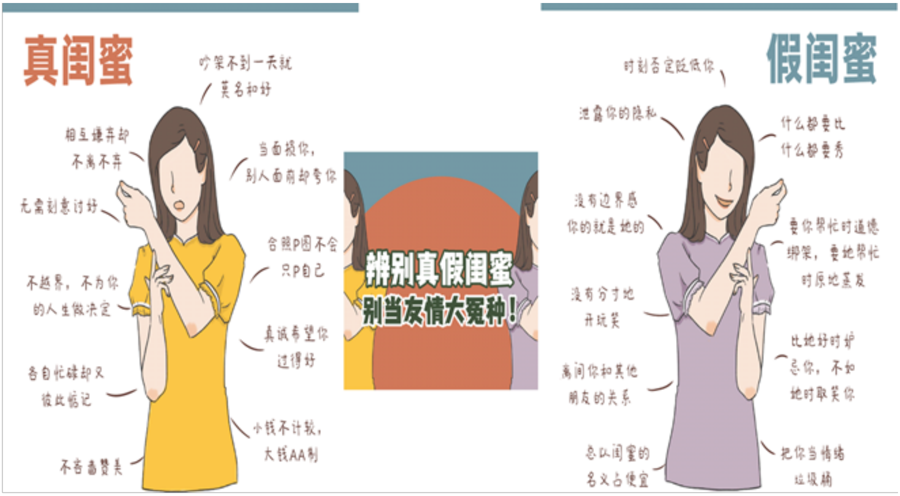
其三，即使你有能力接触到全世界的无阻碍信息流，突破了信息茧房，自己的认知程度、关注方向、理解能力、解读水平、对接的信息渠道，又会构成一重自我扭曲。

其四，调频能力与自我意识频率可共鸣的信息层次。我们的自我意识本体具有频率能量波向下兼容性，比如你拥有一个军用调频电台，那你可以收听低频的警用频道、民用频道、商用频道；如果你的电台是警用的，那军用高频信号波你是怎么也找不到的；如果你只是普通的民用收音机，那其它专属频段信息对你而言不管怎么调都觉得并不真实存在；如果你手持无线对讲机，其通话频段是被固化好的，那连调频电台的节目你也不能搜索感知到。

光是知道有多维实相与不同频率的信息流是没用的，做不到自我意识解离、不能展开自我意识频段的调频，就无法与其它频段中的朋友相互交流。而即便你学会了解离与调频，你自身的意识段位与谈吐认知，又决定了你共鸣同频到的存在是在什么水平上的。

如果一个人有各种世俗的欲求、内心有宗教或民间信仰植入的认知恐惧，在情绪低迷的状态下，那可被共鸣并形成意识交流的灵体，大多是和你旗鼓相当的，彼此坦荡投机只因为认知与意识状态同频。说实话，这样的“好朋友”犹如怨妇闺蜜一样，嘴里说着都是为你好的各种鸡汤，背后里的小心思只想看你笑话，本着瞧热闹不嫌事大的心态往沟里把人带。

这就是接收能力、滤过阻碍、散射折射的有色滤镜，是如何会与能被同道中人同频共鸣的。



（“是的，非常好。”）

我们可以在以后更全面地讨论这个问题，如果你愿意的话。

（“好的。”）

还有其他问题吗？

（“我想现在没有了，谢谢你。”）

告诉鲁柏睡前呼唤我，我们看看能为他做些什么，而让他能感到舒适。他很固执，但他在学习。这整个经历很快就会结束。若不是为了他的本性，以及作为他本性的结果，这一切根本就没有必要。

那些追求卓越的人必须明白自己在做什么，并理解不够努力、不给予自己足够自由的后果。显然，他没有其他方式可以学习到这一点。这将是他余生的一个教训，但你明白吗，这并不是强加给他的。

Y7-4-312.3

现在，你有没有实验要给我？

（“是的。”9:45，珍从我手中接过了用于第82次实验的双层密封信封，短暂地将其横向按在闭着的眼睛上，然后做出一些手势。

第82次信封实验的物品是普通黑胡椒，倒入我们使用的两个常规密封信封中的内层。因此不需要绘图。结果良好。）

给我们一点时间。我拿着它，尖端朝下。

（珍用手指指着信封背面的封口，眼睛仍然闭着。）

这些是印象。

一些结合在一起的物体或图像，一些小的图案，像点，但比小点要大。明暗对比，收缩得比较紧凑。像云状或叶状的效果，或者像小石子一样。

数字14，字母J A B。与松鼠或小动物有关，或许还有一个靶子。

某物是倒置的，或者难以分辨上下。有一个屋顶形状的东西。某物立在岩石上。一个面孔。

有一种异国联系。与一次旅行相关，方向是南方或西方。边缘有精细、细致的图案。黑色与白色。一面有文字。我指的是背面，可能与正面的图像有关。背面上是手写的文字。台阶。鲁柏联想到一张他与他的狗的老照片，并把它与他的父亲联系起来。

1831年。一个村庄，或许提到了名字。像“peck”（译注：配克，重量单位，大约等于9公升）或“pack”（包）这样的词。

（9:55休息。珍快速地说着，眼睛闭着，几乎全程把信封举在脸前。她有一个影像，将在适当的时候提到。赛斯回来了，帮助我们理清了一些联系，但与此同时，我们也做了一些自己的推断。

“实验物”是如前所述的普通黑胡椒。我将少量黑胡椒倒入一个信封并封好，然后把它夹在两张常用的硬纸板之间，并把这个“夹心”信封进另一个信封。没有涉及任何文字。珍说，当她把信封举到头上时，没有听到任何东西在里面移动；她也没有摇晃信封，等等。

“一些结合在一起的物体或图像，小的图案像点，但比小点要大。明暗对比，收缩得比较紧凑。”出色的资料，珍几乎就差直接说出物品是胡椒了。我几乎出于本能想在此时停止记录，但后来决定看看赛斯还能说出什么。

“像云状或叶状的效果，或者像小石子一样。”这是对上述资料的进一步发展，松散的胡椒颗粒在信封中可以形成云状形状，等等。

“小石子”这个信息也可能来源于用来填充塑料胡椒瓶的胡椒罐。珍在厨房找到了这个胡椒罐。它是麦考密克（McCormick）公司的产品，上面有“Pure Gure Ground Black Pepper”“纯磨黑胡椒”）等字样，小石子（pebbles，鹅卵石）和“ground[地面]”有一定关联。（译注：ground也有前文的研磨之意）

“数字14。”我们不确定确切的含义。我使用的塑料胡椒瓶上没有标记，除了字母P。麦考密克罐子上有“4盎司”的字样。珍认为有可能我们花了大约14周的时间来获得包括盐和胡椒瓶在内的整套餐具。

我们通过在某个超市购物换取积分，并每周通过优惠券获得一些餐具。这个过程持续了一段时间。珍非常确定我们在那里交易了至少三个月。

“数字14。”我们不确定其含义。我使用的塑料胡椒瓶上除了字母P外没有其他标记。麦考密克罐子上有“4盎司”的字样。珍认为有可能我们花了大约14周的时间来获得这套餐具，其中包括盐和胡椒瓶。

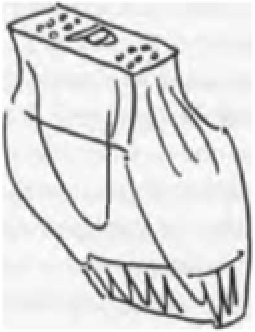
我们通过在某个超市购物并使用优惠券逐周兑换餐具。这花费了一段时间。珍相当确定我们在那里交易了至少三个月。

“J　A　B。”赛斯之后对此有所解释。我们的解释不正确。我们认为“J B”可能是珍的姓名缩写，但在这种情况下无法解释“A”，因为珍没有中间名。

“与松鼠或小动物的联系。”我们在这里部分正确。赛斯之后对此做了进一步解释。我们认为可能与我们偶尔使用的橡果胡椒有关，我们曾经自己磨制这些橡果。珍曾提到，这些橡果让她想起了我们放在厨房窗旁屋顶上的鸟食。松鼠也会使用那个鸟食槽。

“或许是一个靶子。”我们在这里是正确的，认为靶子可能指的是胡椒瓶底部的小孔，或者麦考密克罐子本身的小孔。这个孔被一个红色的塑料塞盖住。

“某物是倒置的，或者难以分辨上下。”对我来说，这肯定指的是胡椒瓶，因为我在往信封里倒胡椒时把瓶子倒了过来。胡椒瓶本身是现代设计，从底部进行填充。



“屋顶形状。”我们认为这个信息也指向胡椒瓶的设计。

“某物立在岩石上。一个面孔。”在这里，珍有了一个影像——她站在岩石上，靠近水边的小脸。她不确定这个影像是否指的是她靠近海洋的地方。她看到的面孔不是照片中的，而是她自己，活生生的。赛斯稍后对此进行了解释。

“异国联系。”我们认为这可能指的是胡椒本身，因为它来自外国。

“南方或西方，与一次旅行有关。”在麦考密克胡椒罐上提到了位于马里兰州巴尔的摩和加利福尼亚州旧金山的工厂，它们确实位于我们埃尔迈拉位置的南方和西方。

这个联系并不像看起来那么遥远：珍在我们12年前结婚前曾在巴尔的摩待过一段时间。即便如此，这个地方今天对她仍然有很强的个人联想。我们两人都去过几次加利福尼亚州洛杉矶，但珍还没有去过旧金山。

“细致的、精细的图案边缘。黑与白。”再次指向胡椒本身。当珍打开双层密封的信封时，她发现胡椒在内层信封底部松散地排列成一条线；因此，它形成了一条精细的图案边缘。这条边缘由深色和浅色的颗粒组成，尽管胡椒被称为黑胡椒，但实际上看上去不到一半的颗粒是黑色的。

“一面有文字。我指的是背面，可能与正面的图像有关。背面是手写的。台阶。鲁柏想到了自己和他的狗的老照片，并将其与他的父亲联系起来。”赛斯在休息后对此做了进一步解释。我们认为这部分信息部分源于

珍早先对自己的影像，而且这里有两个想法混在了一起。巴尔的摩的联系也体现在此，因为正如解释的那样，巴尔的摩在胡椒罐上被提到；此外，珍确实有一张在典型的巴尔的摩白色石阶上与她已故的狗米莎一起拍的照片。

这里也有一个与父亲相关的联系，正如赛斯解释的那样，涉及到盐和胡椒瓶以及它们所属的新餐具套装。

“1831。”没有明显的联系。

“一个村庄，可能提到了名字。”我们不确定。在胡椒罐的上部有一个口号“麦考密克之家”，珍想知道她是否将“家”放大成了“村庄”。

“像‘peck’或‘pack’这样的词。”一开始，我们认为这些词可能是在尝试接近“pepper（胡椒）”这个词。后来，珍想起了一个古老的童谣：“彼得·派珀挑了一夸脱腌胡椒”等等。（译注：“彼得·派珀挑了一夸脱腌胡椒”（Peter Piper picked a peck of pickled peppers）是英语世界中非常著名的绕口令。）

当我们整理完数据时，珍想起她在提供数据时打算说出一些关于运动与物品相关的暗示；出于某些未知原因，她没有说出来。也许这个“运动”指的是我在往信封里倒胡椒时晃动胡椒瓶的动作。

字母P出现在胡椒瓶顶部的标志上。请参见草图。10:15继续。）

现在，我并不特别认为这些实验之后需要更多的讨论，除非其中确实有需要学习的东西。而这里确实有。

关于照片的联系。现在，我试图给出“盐”的印象，以引导鲁柏想到盐和胡椒。然而，他以自己的方式解释了这个信息，认为是“海水”，并联想到了一张在海边拍的照片，背景有岩石和沙滩。沙子之所以被提到，是因为它的颗粒感。

（这似乎是不同于珍和她的狗在巴尔的摩拍的那张照片。）

请稍等片刻。

南方和西方的解释是正确的。

关于靶子的解释则较为牵强，实际上指的是填充胡椒瓶时需要堵住的小孔；而这里指的是罐子上的红色符号。

颗粒的概念引导到了动物的联系——松鼠。Ｊ Ａ Ｂ 是鲁柏自己的联想。他在填充胡椒瓶时擦眼睛，不小心戳到了眼睛。父亲的联系是合理的，

但并不相关。他曾空想父亲可能会寄来意外的金钱，让他能完成那套餐具的收集，而这套餐具正是胡椒瓶所属的一部分。

现在，祝你们一个最温馨和充满感情的夜晚。

我会来看你们的，你们很快就会见到我。

（10:34结束。）

Y7-4-312.4

第312节 浓缩版

要真正理解人类的人格，必须满足几个前提条件。

首先，你所面对的并不是一个线性的唯一自我。自我确实是多维的，其背后的驱动力并不位于自我或你们所称的潜意识中。

所有这些划分从一开始就是人为的。实际上，自我可以被定义为一个相对的能量完形，对角色我的感知是在显性身份支持下组织起来的。能感知到的跨维度实相越多，当前角色我与其意识本体的意识成熟度越高，且所知意识维度的跨度就越大。

字面上的实相一方面是电磁感知的产物，另一方面是“存在”着的东西，其伪装物相始终作为形成任何感知的基础而存在。真实存在的其实只有“感知”自身，所谓的“统一的一体的自我”本质上是一种幻象，但个体性却并非幻象。

多样性对于存在的东西来说是必需的。某种程度上，存在的东西总是迷失在自身之中，迷失于无数个多样化的自我中。然而，这些“自我”都是被自我意识引导着的个体。正如你所知，本体没为个体设立任何认为的限制。那些限制不过是幻象。而在你们的层面上，这些幻象被自我角色打破的程度，就是自我意识扩展的程度。换句话说“入局者只为破局而生”。

在人类能意识到这一点之前，随着心理学的发展将会有更多的问题被人们发现，而其中能被解答的却不多。想要获取到人生经验，需为能达成自我价值实现而主动发展深度感知能力。自我基本上是以心理学还没能发现的一种方式在组织角色的人生故事线资料。对这种故事素材资料的组织并不仅仅影响角色童年期的遭遇，也构成了当前角色的性格倾向、并影响着角色的塑造结果。如何编辑此生的故事线，受到前世遗憾和过去生命经验的强烈影响，而这些被经历过的前生经历作为全我的电磁特性被保存在自我的集体意识库中，是构建新角色编写染色体结构时所遵循的蓝图。

这些信息永远无法以物质的方式被发现。如果这些过去的记忆被有意识地恢复，就像已经发生的那样，学院派心理学家的封闭思维也不会看到事实，反而会认为这是由于过度发挥的想象力所致。直到转世被接受并为事实，否则一个成熟的心理学体系并不存在。

每一个完整的全我都有其特有的整体人格模式，转世的自我都能展现出

各自的特点。全我通过经历这些存在，追求着特定且独特的整体目标和相应能力。任何值得称为心理学的学科，都必须考虑到这种内在的动机。

学者们顽固地刻意忽视前世记忆，阻挠对梦的研究，让人类文明发展受到了极大的阻碍。转世相关的资料通常会带来个体曾以不同存在形式生活过的证据，人们误以为一种尝试会先于另一种的存在。但我再次强烈地强调，以时间为基础的历史连续性概念是非常错误的。

在广阔的当下中，没有这样的时间概念。那些在物质系统中转世为其它物质生物的人格自我们，就像你一样在经历着体验，这些经历在被描述陈述时仿佛是有一系列前后相连的顺序，但其实并没有。角色的梦境和在出神状态中的经历，所见的“记忆”通常已经被系统过滤。作为单纯的物质生物，你们无法记住未来，因此只能回忆起过去的生命经历。无法记住不等于无法感知或不存在，梦境状态中，角色有可能瞥见未来的生命经历，毕竟对你们而言已经历过多次的经历是很熟悉了的。对内在感官来说，所有这些存在都是同时发生的。

现在，鲁柏可以通过观察他年轻的学生，而学习到很多东西。

我曾告诉你们，出生比死亡带来的冲击更大。有些人格对切换实相层的体验反应强烈，而另一些人格则欣然接受它。

各个相互平行的转世自我可以表面上被看作是整体拼图的一部分，因为它们都是全我的某一部分；然而，它们也可以与整体分离出来独立存在单独运作，但这样它们的意义就会大幅减少。对于全我来说，各个部分之间是有沟通的，未来的自我和过去的自我相互交融。对转世存在的彻底理解让当前有意识的自我有益良多。那些被角色反应呈现出来的无法解释的选择倾向和性格特征其实是源自全我某些意识侧面的体现。

你所知的当前角色载具中的物质大脑只是属于伪装物质层导向给自我认知的伪装机制。在某些情况下，即使大脑遭受严重损伤，甚至物理消融掉了，理性思维依然可以继续运作。在这些情况下，隐藏在大脑背后的心智照常运作。当个体坚信自己的活动完全依赖于物质大脑时，任何对大脑的损伤几乎都会使他丧失能力。大脑本身包含来自内在感官的知识，如果它完全依赖物质资料，那么这些知识将无法获得。

需要在此说明一下。我们将继续讨论人类人格及其组成，同时讨论“存在的本质”，因为两者是不可分割的。

钱在短期内即将到来。怀着这个愉快的想法，我祝你们一个温馨的夜晚。不过，如果你们有任何问题，我将很高兴为你们解答。

（“我现在想提一个问题，你可以根据需要展开回答：你能帮助珍联系死后犹存的人格们吗？”）

当他准备好了，我可以帮助他。他的发展速度和自信心至关重要。无知带来畏惧的抵触，自限着自我本就具有的各种能力得以充分展开。

此外，情感动力也非常重要。我认为你们两人都还没有准备好。你们这个层面的人必须非常想要与非物质层面的人联系；而且那一个个死后犹存的人格也必须同样想要沟通。

这意味着还有其他人参与进来。这是你们的决定。也许有朋友希望与他们的亲属联系。你们可以从这里开始，当你们准备好了。但是，理想情况下，联系陌生人会是最佳选择。

这种经历会让你确信死后犹存的存在，可能没有其他事情能如此有力地证明这一点。不过，你们的意愿是前提条件。我是否回答得足够清楚？

（“是的，非常好。”）

我们可以在以后更全面地讨论这个问题，如果你愿意的话。

告诉鲁柏睡前呼唤我，我们看看能为他做些什么，而让他能感到舒适。他很固执，但他在学习。这整个经历很快就会结束。若不是为了他的本性，以及作为他本性的结果，这一切根本就没有必要。

那些追求卓越的人必须明白自己在做什么，并理解不够努力、不给予自己足够自由的后果。显然，他没有其他方式可以学习到这一点。这将是他余生的一个教训，但你明白吗，这并不是强加给他的。

Y7-4-313.1

第313节 约翰·布拉德利个案：金钱、信念与自我阻抗

1967年1月18日 星期三 晚9点

（今晚约翰·布拉德利参加了这一节课；大部分内容与他有关。珍今天收到了来自费尔出版社的支票，她很高兴。

珍的手写备注，关于赛斯在第313节课程中的评论：

1968年2月1日，我根据克罗斯顿牧师的建议，将《梦、进化与价值完成》，应该不是。因为赛斯此时还没开始口述自己的书，可能是珍自己写的《梦与意识投射》寄给了双日（Doubleday）出版社。1968年2月16日（情人节两天后），他们写了一封拒稿信。

1968年2月28日，我将《梦》寄给了（McGraw Hill）麦格罗希尔出版社。

1968年4月2日，寄给了普伦蒂斯·霍尔（Prentice Hall）出版社。

1968年4月17日，我收到了谭·摩斯曼（Tam Mossman）的请求，要求做一本关于赛斯资料的书，使用《梦》书中与赛斯相关的最佳章节的部分。

这涉及另一个出版商的请求——与2月份有相同的联系（缩写为T.M.而不是赛斯资料），而且相隔一年。我对摩斯曼的外貌等一无所知。从来没有去主动拜访过他。

我确实收到了来自吉恩·谢弗（Jean Schaefer）或发音类似摩斯曼（Mossman）的人的手稿提案回执。）

晚上好。

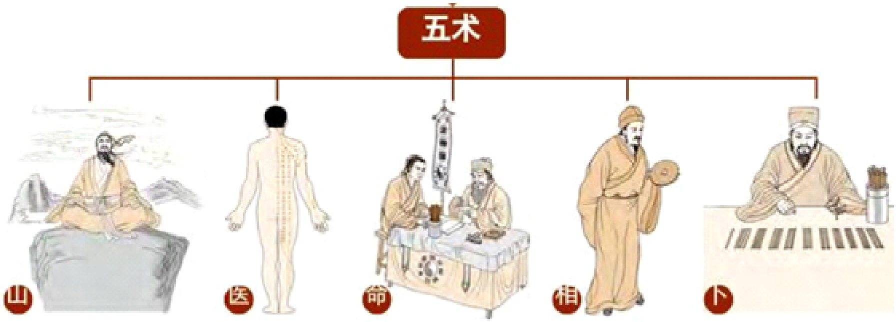
现在，你们将通过一场赛斯课程来庆祝。我告诉过你们，钱会到的。向我们的朋友菲利普问好。（赛斯给约翰起的实体名）。

现在，为了鲁柏的利益：他的书在二月份将会有相当多的动向和活动，而且你们会有一些旅行。这里提到的缩写是SM。一位头发灰白或白发的矮个子绅士。你可以说他过早地白发或灰发，年龄大概在40多岁左右。或许是在情人节前后，在那个时间范围内。将会有一个询问，请求鲁柏为另一家出版社撰写一本书，而这本书与我有关。

在我们的一生中，自己能活多久、什么时候得病、能不能被救回来、能赚到多少钱、什么时候会获得这样的机遇、能不能守得住自己的家当、什么时候遭遇灾殃、会因此损失多少财富，这都是在出生前就被提前安排好的大概率定数。

我们叫这个为命。很多人问我：你怎么能证明这个世界是被矩阵虚拟出来的呢？

答案其实很简单，几千年前的聪明人就总结出来了，之后据此形成了五个学术流派，分别叫山医命相卜。



山是观天地大势，知格局布局，也就是借天地间呈现出的相，明了所限与所蕴。然后借势谋事，添一笔减一分来平衡或驱动势头的发展走向。

医者观其气、视其相、闻其音而识其性，知万物皆有所偏，而巧妙匹配以守动态平衡，勿使受太过不及之苦。小医疗身、大医治国传道解惑，于乱世疗愈人心。

命学本术数之学，洞悉个人的、团体的、家国的、时代的气势运行大方向，于细节起落聚散兴败得失间，让看似无常的所谓未来与所历可被一条清晰的脉络串联起来，然后帮助渴望自救的人明白在何时如何做能踏入其它平行实相，体验不一样的人生经历。

相术可分的门类很多，但其本质就是透过轮廓与纹路、气色与声音这些信息解读出当前角色经历过什么、还将会经历些什么。

占卜看似是一个词，其实是两个意思：占为观察,卜为预测。占星不是在看星星，而是在看时间，我们的日历时间钟表时间都是人为定义的，真正个人的或时代的具体故事什么时候发生，投影系统是有自己的底层显化安排的。就好像你看电影，不会以影片中人物的手表与日历描述影片进程一样，如果有人问你后续的剧情都有什么，你会说影片进度条的时

间轴，比如1小时08分时会出现车祸，24分时女主复仇成功。这些影片时间轴的刻度，在矩阵中要想被表达清楚就会使用星象或天相。比如什么什么星座走到天宫的什么位置时会发生什么。

卜就大不同了，抽签、摇铜钱、用通灵板、烧龟甲、点香看烟，法门多了去了，但万变不离其宗，其实都是让自己进入到一种无意识的解离状态，然后借由潜意识通过请不受伪装矩阵时间线格局限制的灵体，找出相应人物的剧本，点击看看后续的剧情都演了些啥。道行低的可以看到某一种大概率可能，道行高的会看到几种可能，然后逐一分析在什么节点上做什么会触发哪一条分支被激活成现实。

我啰嗦了这许多就是告诉大家，如果我们不是生活在虚拟矩阵编排好的世界里，那这些被数千年来反复验证可信的术法，就不可能有用。没可能靠出生日期、掌纹面相、起卦占卜得知任何靠谱的信息。当然这一行骗子多、初学者多，所以坑人的瞎说八道者居多，骗钱搞迷信借此卖东西的也多。这事另说。

宿命不是定数，但如果你依据自己当前的习气与认知，在固有的格局里走不出来，那在矢量、动量、变量都已知且无变数时，问等号后的代数结果是否可预知，还有什么需要质疑的呢？

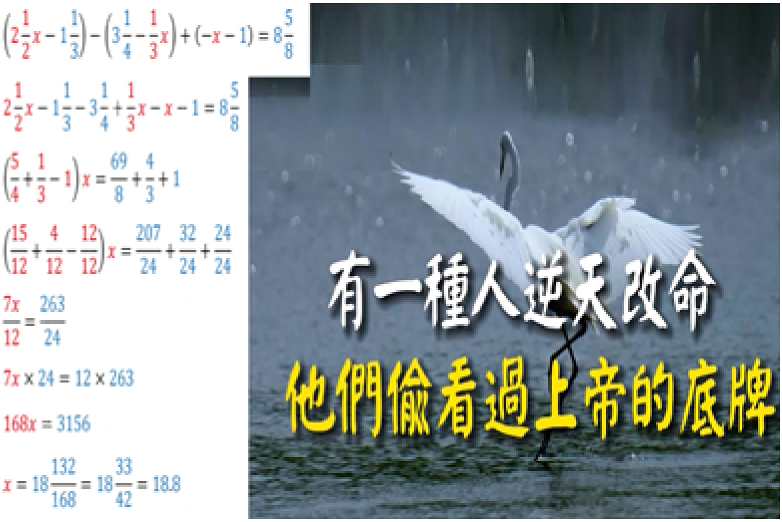
什么才是真正的逆天改命？那就是自己主动地把已知常量设法搞成可变量；而变量越大，等号后的XYZ也就变得越多。如果你无法改变各个数值，比如出生日期、父母家人、过往经历，那你可以改变数字之间的加减乘除这些桥架符号，来改变最终结果。这些运算符号就是我们对不同人事物的看法与处理方式。所以一旦你在认知上、作为上、反应上、预期上有所改变，那自己的命运走向也就会有所不同。

那么我们要如何设置自己人生的这一运算公式呢？首先我们要学会逆向推导，也就是你先确定自己等号后边想得到的最终运算结果；确定了自己的人生目标后，再想办法去修改等号前边的运算符号与相应数值。世人做题都是从前边往后一个数一个数地看过来，一路加减乘除的把遭遇到的数字做运算，最后很无奈地看着等号后的答案，回头复查是不是自己哪儿算错了。

逆天改命的人，先清晰地设立最后想要的结果，然后纵观全局，涂改之前的所有数字与运算符号，令其能最终获得等式两边的相互平衡匹配。这就是逆天改命。当然，这事求仁得仁、求义得义、求财色得财色，求豁达智慧得豁达智慧。只是您不能什么都想要，那最后什么也得不到，因为角色年岁越大，能修改的等式的布局空间范围越小。

年龄长些的人，可能此生已成定局，但下次角色被重启前，如果自己已

经能真切地明白了此间的种种道理，那不管是选择角色还是布局人生时都会聪明很多；而且再重新激活当前角色，再步入青年时，很多遗憾的懊悔与愤恨的不甘就不会被触及经历成人生坎坷。



现在为菲利普说几句：请稍等片刻，我有一些印象。

之前提到的死亡事件仍将发生，他没有做出必要的改变，身体疾病已经存在，并正在私下治疗。与一位新人的初次会面，可能是在商业事务中。我不确定这是刚刚发生的，还是即将发生的。

（约翰问:“他是这家公司的人吗？”）

这个新的人要么是这家公司的人，要么与你对这家公司的态度有很强烈地联系。请等我结束自发的印象后再提问，我会尽力解答。

现在的印象是两个人，一个是高个子、瘦骨嶙峋，有着沙色头发，穿着不合身的衣服。另一个个子较矮，黑发从前额向后梳，正面看是圆脸，但从侧面看不是。

与底特律有某种联系。

请稍等片刻。

公司正在开发一种可以影响神经系统的新产品，与其相关的有一个强烈的“U”音或长“U”音。此外，这里有一个复苏，股票复苏。这个产品正在研发中，可以这么说，但目前仅此而已。

与你的一个孩子有关的一个小男孩应该避免接触：他带来不健康的影

响。我不确定。“M　J”是我目前能给出的最接近的名字。或许我之后能更清楚一些。是否有一个三年级的孩子？

（手写：“见备注”，这是珍在我打完这节课记录后写下的。）

（约翰问:“你现在想让我回答这个问题吗？”）

（停顿）数字“三”，你看，这里非常强烈。我不知道它指的是三年级，还是指一个离某人三个座位远的孩子。

四月份的一次会议：还是关于公司。可能是在16号，或者是6号、16号或26号左右。

你认识的一个人在幕后，不是现在与你公司有联系的人，或者即使有联系，也离你的想法很远。这个人似乎是个专业人士，但不在你的公司。他看起来是出于自己的理由向你提供某些东西，更多是为了他自己的利益，而不是为了你。

我整个晚上都在接收到“J”这个首字母。有一个事件计划不会被遵循，公司也无法按时完成进度。

这个新产品可能是某个错误的结果，因为它的好处还没有被意识到。请给我们一点时间来处理这个问题。约瑟，现在这是一次尝试因为鲁柏不清楚这一还未被人类命名的术语。“M　I”或“MY”以及一个听起来像海洋（ocean）的词，或者“M　E　O”加上一个“C”音，再加上一个听起来像“ocean”的词。这与红白血球有关，有一种缺乏症，检查这种缺乏症，改变神经反应模式。一个两粒……毫克的药片。

最初它是另一项研究的副产品。这个产品是一个出于其他原因启动的实验的最终结果。

维生素B12的拉丁语名称是Cobalaminonum、英语cobalamin。又称钴胺素。

历史：1849年至1887年间，恶性贫血首次被描述成一种独立的疾病。医学发现在贫血状况下血中会出现超大的红细胞，他称之为“巨血球”（现称为大红细胞），在骨髓中也会出现巨幼细胞。成为脊髓病。

20世纪20年代发现，摄入大量生肝脏似乎可以最快速地治愈狗的失血性贫血，并假设食用肝脏可能可以治疗恶性贫血。而肝脏提取物治疗恶性贫血的效果比天然生肝强50到100倍。使用肝脏浓缩物治疗恶性贫血的有效方法获得了1934年诺贝尔生理学或医学奖，后来这种从肝脏中提取

出可治疗恶性贫血的浓缩物被命名为维生素B族12号。

这种维生素的结构由“多萝西·霍奇金”根据晶体学数据确定下了分子完整化学结构，并于1955年和1956年发表成论文，她因此和其他晶体学分析专家获得了1964年诺贝尔化学奖。之后开始尝试商业化批量生产。

维生素B12的工业生产是通过选择性微生物发酵实现的。如上所述，Robert Burns Woodward和Albert Eschenmoser于1972年在实验室中实现了维生素B12的完全合成。不过，这一工艺不具备商业潜力，需要70多个步骤，产率远低于0.01%。

之后在欧美1975到85年间，大量的专家与宣传称VB12可治疗疲劳、精力不足、压力、焦虑、偏头痛、抑郁、免疫功能低下、促进减肥还抗癌治疗糖尿病等，在十年间为美国药企赢得了巨大的收益，但之后人们逐渐认识到，没有任何证据可以证明这一药品具有这些功效，进入1990年后，医生不再配合药厂向中老年人推荐这种药品，现在它只是作为综合维生素中成分表里的一项，被普遍使用。

本资料写于1968年，在这个时间点上作为VB12的商品名——Methylcobalamin还没有出现，所以珍无法解译出自己没听闻过的名词。

现在你们可以休息一下，稍后我们会继续。在今晚结束之前，我会回答菲利普可能有的任何问题。

关于这个药片，有一个时间因素。

（9:22休息。

以下是约翰·布拉德利对上述印象的评论摘要。最近，约翰与公司内的一名男子有了初次接触——两周前。根据约翰的说法，这名男子也与他对公司的感受（或态度）有很强的联系，因为他觉得这名新来的地区主管

与他有相似的态度。

提到的高个、瘦骨嶙峋的男子可能是指丹·塞尔（Dan Searle），他的父亲是公司前任总裁，丹个子高、骨瘦，头发呈沙色。丹现在是公司现任总裁。

提到的个子较矮、黑发的男子让约翰强烈联想到上面提到的新地区经理，尤其是因为这个人的脸正面看是圆的，但从侧面看不是。约翰注意到了这一点。

他没有找到与底特律的任何联系。

关于提到的新产品，约翰说，最近同事们访问了芝加哥的实验室，并告诉他有一位科学家特别想要测试或研究与中枢神经系统相关的问题，但由于预算的限制，这变得很困难。当然，这样的药物可能会因此产生，并可能已经在研发中，但这种事情通常需要很长时间。

关于孩子们的情况：两个男孩经常到约翰家与他的两个儿子一起上学。他的儿子约翰在三年级。约翰对其中一个男孩，布莱恩和托德·普莱斯基（Brian and Todd Puleski），不太喜欢。“J”这个首字母可能指的是小约翰，而不是其他两个男孩。

珍的手写备注：“1968年5月——约翰在重读本节课程的副本时，立即意识到被称为‘M J’的男孩是M.J.舒曼（M.J. Shuman）——他不信任这个孩子对他儿子的影响。这个男孩被叫作M.J.，我想约翰是这么说的。（这条备注与前面手写的‘见备注’相吻合。）

赛斯提到了四月份的会议，约翰说他预计今年春天会去芝加哥参加一个会议。

关于药物名称，约翰并不清楚，但他想到“心肌炎”（Myocarditis），即心肌发炎，可能是该药物用于治疗的疾病。无论如何，给出的名称可能是该药物未来的名字，目前无法确认。约翰还说，两克的药量对任何药物来说都是一个较大的剂量。

9:45继续。）

请稍等片刻。与你的妻子有关的女人，一位阿姨或女性亲戚，最近会或已经提出一个让你感到震惊的想法。与你或你妻子有关的某种联系，位于比芝加哥更远的西部。你有任何问题吗？

（约翰：“那个穿着松散衣服的人——你能告诉我他是公司总裁的儿子，还是他的父亲，董事会主席？这与正在接受治疗的疾病有关吗？”）

是相关的。

（约翰：“是同一个人吗？”）

我们将尝试将父亲和儿子区分开来。我提到的这个人年龄并不算非常大，但至少有50岁。我不认为他超过80岁。有时他会有神经性抽搐。他喝不加奶的咖啡，穿黑色鞋子。这看起来像是父亲。但如果是这样的话，他的动力比儿子更强。然而，无论是父亲还是儿子，这些特征都适用于那个生病的人。

左手上有一颗痣，或许这能有所帮助。左髋部有一种令人烦恼的情况，痉挛性发作，但持续时间较长。这种情况起源于肠道感染，感染扩散到了其他器官。目前正在治疗的疾病与肾脏或肠道疾病有关。左边……我正在搜索这里……心室……心室……

（罗：“心室？”）

是心室，现在受到了影响，继而导致了次要的循环障碍。然而，症状主要感觉在肩胛骨区域。某种与注射有关的联系将使基本病情恶化或激怒。有任何问题吗？

（约翰：“这个西部联系和我妻子的女性亲戚。你还有其他信息吗？”）

与一封信或电话以及一个小孩有关。我不确定，是个女孩。一个关于未来改变的建议。我不知道这是否指的是搬家，但这是一个很大的变化。这里与花朵有某种联系，我不理解。可能与春天有关：一个石制结构，我认为是房子，还有一棵奇怪的树，词语hycynthia。

（约翰：“或者是（hyacinth）风信子？”）

有可能。或许还与一个栅栏以及一个被分成两个的大房间有关。现在，约瑟？

（罗：“约翰今年春天去芝加哥的旅行会如何？”）

他一如既往地会表现出色。特别涉及到与三个人的会面，一个他觉得不够合适的房间。安排与空气有关，要么是通风不良，要么是空调失效。一个混乱的下午：两个预约没有如期进行，但后来一个预约得以实现。一个会议……会议？

（约翰和罗：“是的。”）

会议的中心有五个人与他相关，他会因此做出一个明确的决定，随后在另一个地方于晚上8点进行一个较小的会议。

（约翰：“我会成为这个会议的成员吗？”）

你会出席并成为第二个会议的成员。你可能不是会议的正式成员，但你会出席那个会议。

（约翰："那两个预约怎么样？"）

你会稍后履行其中一个。一个是由你安排的，另一个是由公司的一位高层人员安排的。这个高层安排的预约会在之后的时间履行，而不是在最初指定的时间。另一个预约将故意不参加，但情形会使这个缺席是可以理解的。换句话说，会有一个理由，而且是一个可接受的理由。现在你们可以休息一下，稍后我们继续。

（10:10休息。

以下是约翰对有关他妻子亲戚的印象的评论摘要。他们确实接到了他妻子姐姐的电话，她确实有一个小女孩，还有两个较大的孩子。她非常沮丧，因为与丈夫发生了问题。他们住在新泽西，虽然她的丈夫现在在夏威夷（西部？）。约翰和他的小姨子家的房子都在街角上。这个女人可能会决定离开丈夫并搬走？其他印象涉及未来，目前无法验证。

10:25继续。）

现在我们将很快结束本次课程。最终的迁移会向西而不是向东，前提是公司目前的状况维持不变，并根据我现在看到的可能性。这里有一个"M"的印象。我不知道它是指一个城镇还是一个州。不会是立刻发生的迁移，而是向南和西部迁移。不会是现在有空缺的地方，也就是说，你不会填补现有的职位，或者该职位会重新开放。这个职位会比你预期的更好，像是跨越式发展。

（约翰："是我现在所在的公司吗？"）

是这家公司。你会跳过一个通常需要经历的步骤，直接到达另一个步骤。你会得到一个职位，而不需要通过通常是先决条件的另一个职位。你明白吗？六月和一个与时间有关的"三"的系列：一个位于南北流向的河流旁的城市，或许是密西西比河。不在非常南方的地方。现在，除非你召唤我，或者你有其他问题，否则我将结束本次课程。

（约翰："你说最终我会去南方和西部，并与字母M有关。你说的'最终'是什么意思？"）

在三年内。如果你在一年内没有去，那么要到第三年才会去。这就是提到的"三"的系列。

（约翰："圣路易斯，密苏里州？密西西比河不在西南方向吧？"）

地区位于你现在的位置的西南方。你可以选择休息一下或结束课程，随你决定。

（[约翰对罗:]“由你决定。”

（罗：“那么我们就结束课程吧。”）

晚安。

在角色的人生主线故事中，有些事情必定会被触发，有些人必定会遭遇，但事件的发生并非有确定的必然的必定的日子，而是由有弹性的周期性的窗口期来促成的。就好像你经常会路过一家美味的甜品店，而你又确实很爱吃甜品，那你成为这家甜品店的顾客，与多久会光顾一次，是偶然还是宿命呢？

我们有权使用自己的自由意识决定自己参与或拒绝某些可能，但有些可能会反复出现，并给你投送强烈的心理暗示，有些则一旦错过此生就没第二次机会了。这种稍纵即逝的机遇，被称作窄门。也就是人生中那种可改变宿命的小概率事件。

（10:35结束。

备注：约翰最近在罗切斯特会议上的经历——他看到他的地区主管在会议上发言时，脸变年轻了，大约年轻了十五岁。约翰说，由于对赛斯资料的了解，他并没有感到惊慌。这种效果至少持续了一分钟，可能更长。约翰不知道其他人是否也看到了，因为他没有告诉任何人，包括那位主管。

1967年1月16日的第312节课程中，赛斯说“钱很快会到”。珍今天，也就是1月18日星期三，收到了《ESP》（《如何开发你的超感官能力》）书的支票。

手写备注："1965年6月30日，第166节课程。权力结构被搁置，失去权力。"

"第313节课程，1967年1月18日：M.J.[舒曼]。"

"#402，1968年4月1日：包含在内"）。

Y7-4-313.2

第313节 浓缩版

1967年1月18日，星期三

（约翰·布拉德利参加了这一节课；大部分内容与他有关。珍今天收到了来自费尔出版社的支票，她很高兴。

1967年1月16日的第312节课程中，赛斯说“钱很快会到”。珍今天，也就是1月18日星期三，收到了《ESP》（《如何开发你的超感官能力》）书的支票。三天前赛斯告诉珍钱不是问题，4月17日，她收到了谭·摩斯曼（Tam Mossman）的请求，要求做一本关于赛斯资料的书，使用《梦》书中与赛斯相关的最佳章节的部分。与另一个出版商的请求——与2月份有相同的联系（缩写为T.M.而不是赛斯资料），而且相隔一年。我对摩斯曼的外貌等一无所知。从来没有去主动拜访过他。）

现在，你们将通过一场赛斯课程来庆祝。我告诉过你们，钱会到的。向我们的朋友菲利普问好。

现在，为了鲁柏的利益：他的书在二月份将会有相当多的动向和活动，而且你们会有一些旅行。这里提到的缩写是**SM**。一位头发灰白或白发的矮个子绅士。你可以说他过早地白发或灰发，年龄大概在**40**多岁左右。或许是在情人节前后，在那个时间范围内。将会有一个询问，请求鲁柏为另一家出版社撰写一本书，而这本书与我有关。

现在为菲利普说几句：

之前提到的死亡事件仍将发生，他没有做出必要的改变，身体疾病已经存在，并正在私下治疗。与一位新人的初次会面，可能是在商业事务中。我不确定这是刚刚发生的，还是即将发生的。

（约翰：“他是这家公司的人吗？”）

这个新的人要么是这家公司的人，要么与你对这家公司的态度有很强烈地联系。请等我结束自发的印象后再提问，我会尽力解答。

现在的印象是两个人，一个是高个子、瘦骨嶙峋，有着沙色头发，穿着不合身的衣服。另一个个子较矮，黑发从前额向后梳，正面看是圆脸，但从侧面看不是。

与底特律有某种联系。

公司正在开发一种可以影响神经系统的新产品，与其相关的有一个强烈的“**U**”音或长“**U**”音。此外，这里有一个复苏，股票复苏。这个产品正在研发中，可以这么说，但目前仅此而已。

与你的一个孩子有关的一个小男孩应该避免接触：他带来不健康的影响。我不确定。“**M　J**”是我目前能给出的最接近的名字。或许我之后能更清楚一些。是否有一个三年级的孩子？

（手写：“见备注”，这是珍在我打完这节课记录后写下的。）

（约翰：“你现在想让我回答这个问题吗？”）

数字“三”，你看，这里非常强烈。我不知道它指的是三年级，还是指一个离某人三个座位远的孩子。

四月份的一次会议：还是关于公司。可能是在**16**号，或者是**6**号、**16**号或**26**号左右。

你认识的一个人在幕后，不是现在与你公司有联系的人，或者即使有联系，也离你的想法很远。这个人似乎是个专业人士，但不在你的公司。他看起来是出于自己的理由向你提供某些东西，更多是为了他自己的利益，而不是为了你。

我整个晚上都在接收到“**J**”这个首字母。有一个事件计划不会被遵循，公司也无法按时完成进度。

这个新产品可能是某个错误的结果，因为它的好处还没有被意识到。请给我们一点时间来处理这个问题。约瑟，现在这是一次尝试因为鲁柏不清楚这一还未被人类命名的术语。“**M　I**”或“**MY**”以及一个听起来像海洋的词，或者“**M E O**”加上一个“**C**”音，再加上一个听起来像**ocean**的词。这与红白血球有关，有一种缺乏症，检查这种缺乏症，改变神经反应模式。一个两粒……毫克的药片。

最初它是另一项研究的副产品。这个产品是一个出于其他原因启动的实验的最终结果。

关于这个药片，有一个时间因素。

请稍等片刻。与你的妻子有关的女人，一位阿姨或女性亲戚，最近会或已经提出一个让你感到震惊的想法。与你或你妻子有关的某种联系，位于比芝加哥更远的西部。你有任何问题吗？

（约翰：“那个穿着松散衣服的人——你能告诉我他是公司总裁的儿

子，还是他的父亲，董事会主席？这与正在接受治疗的疾病有关吗？”）

是相关的。

（约翰：“是同一个人吗？”）

我们将尝试将父亲和儿子区分开来。我提到的这个人年龄并不算非常大，但至少有**50**岁。我不认为他超过**80**岁。有时他会有神经性抽搐。他喝不加奶的咖啡，穿黑色鞋子。这看起来像是父亲。但如果是这样的话，他的动力比儿子更强。然而，无论是父亲还是儿子，这些特征都适用于那个生病的人。

左手上有一颗痣，或许这能有所帮助。左髋部有一种令人烦恼的情况，痉挛性发作，但持续时间较长。这种情况起源于肠道感染，感染扩散到了其他器官。目前正在治疗的疾病与肾脏或肠道疾病有关。左边……我正在搜索这里……心室……心室……

（罗：“心室？”）

是心室，现在受到了影响，继而导致了次要的循环障碍。然而，症状主要感觉在肩胛骨区域。某种与注射有关的联系将使基本病情恶化或激怒。有任何问题吗？

（约翰：“这个西部联系和我妻子的女性亲戚。你还有其他信息吗？”）

与一封信或电话以及一个小孩有关。我不确定，是个女孩。一个关于未来改变的建议。我不知道这是否指的是搬家，但这是一个很大的变化。这里与花朵有某种联系，我不理解。可能与春天有关：一个石制结构，我认为是房子，还有一棵奇怪的树，词语**hycynthia**。

（约翰：“或者是（**hyacinth**）风信子？”）

有可能。或许还与一个栅栏以及一个被分成两个的大房间有关。现在，约瑟？

（罗：“约翰今年春天去芝加哥的旅行会如何？”）

他一如既往地会表现出色。特别涉及到与三个人的会面，一个他觉得不够合适的房间。安排与空气有关，要么是通风不良，要么是空调失效。一个混乱的下午：两个预约没有如期进行，但后来一个预约得以实现。一个会议……会议？

（约翰和罗：“是的。”）

会议的中心有五个人与他相关，他会因此做出一个明确的决定，随后在另一个地方于晚上**8**点进行一个较小的会议。

（约翰：“我会成为这个会议的成员吗？”）

你会出席并成为第二个会议的成员。你可能不是会议的正式成员，但你会出席那个会议。

（约翰：“那两个预约怎么样？”）

你会稍后履行其中一个。一个是由你安排的，另一个是由公司的一位高层人员安排的。这个高层安排的预约会在之后的时间履行，而不是在最初指定的时间。另一个预约将故意不参加，但情形会使这个缺席是可以理解的。换句话说，会有一个理由，而且是一个可接受的理由。现在你们可以休息一下，稍后我们继续。

（以下是约翰对有关他妻子亲戚的印象的评论摘要。他们确实接到了他妻子姐姐的电话，她确实有一个小女孩，还有两个较大的孩子。她非常沮丧，因为与丈夫发生了问题。他们住在新泽西，虽然她的丈夫现在在夏威夷（西部？）。约翰和他的小姨子家的房子都在街角上。这个女人可能会决定离开丈夫并搬走？其他印象涉及未来，目前无法验证。）

现在我们将很快结束本次课程。最终的迁移会向西而不是向东，前提是公司目前的状况维持不变，并根据我现在看到的可能性。这里有一个“**M**”的印象。我不知道它是指一个城镇还是一个州。不会是立刻发生的迁移，而是向南和西部迁移。不会是现在有空缺的地方，也就是说，你不会填补现有的职位，或者该职位会重新开放。这个职位会比你预期的更好，像是跨越式发展。

（约翰：“是我现在所在的公司吗？”）

是这家公司。你会跳过一个通常需要经历的步骤，直接到达另一个步骤。你会得到一个职位，而不需要通过通常是先决条件的另一个职位。你明白吗？六月和一个与时间有关的“三”的系列：一个位于南北流向的河流旁的城市，或许是密西西比河。不在非常南方的地方。现在，除非你召唤我，或者你有其他问题，否则我将结束本次课程。

（约翰：“你说最终我会去南方和西部，并与字母**M**有关。你说的‘最终’是什么意思？”）

在三年内。如果你在一年内没有去，那么要到第三年才会去。这就是提

到的“三”的系列。

（约翰：“圣路易斯，密苏里州？密西西比河不在西南方向吧？”）该地区位于你现在的位置的西南方。你可以选择休息一下或结束课程，随你决定。

Y7-4-314.1

第314节 情绪能量的组织方式与其对行动的推动

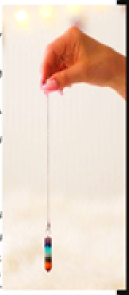
1967年1月25日 星期三 晚9点

（原定于1月23日星期一的常规课程没有举行。相反，珍和我使用了灵摆，取得了不错的结果。）

晚上好。

请稍等片刻。

灵摆的课程是很有好处的。你们在其中的参与会特别有益。不过，我建议今晚你们先进行灵摆的课程，然后再回来听取我的评论。我相信这会非常有效。



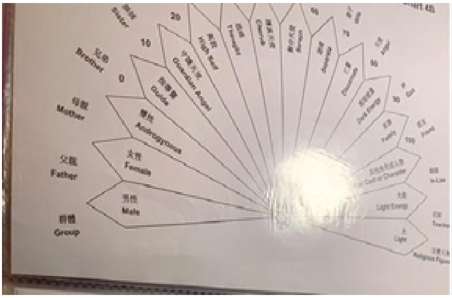
所谓灵摆，是由一根软链和重物吊坠构成的垂摆物。软链选择柔韧性好的材质，吊坠要有一定的重量。吊坠的材质其实很随缘，自己欢喜就好，不用听各种商业营销编织的故事。

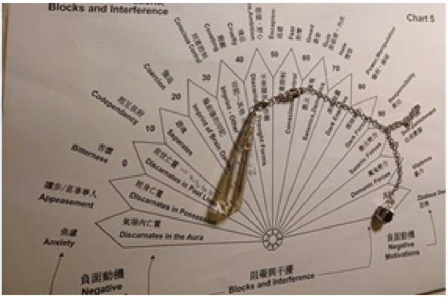
灵摆是很私人的物品，不可借用他人的或借给他人使用，这涉及到物品能量频率的赋能与共振。使用一段时间后，要用淡盐水泡几小时，然后正午晒太阳几小时，为了干净——微生物方面的和能量信息残留方面的。

自己的灵摆如果能当项链，日常戴着，能更好地和自己产生共鸣。

使用灵摆前，需要找到自己拿软链的具体高度，并标记下来，每个人拿的高度是有些许差异的。这要反复实验，比如拿好灵摆，然后问出几个确定性的问题：我的性别是？我的孩子性别是？我的年龄是？我名字的首字母是？

灵摆答案盘有很多种，不同类型的问题，需要不同的盘面，一般扇形盘要比圆形盘好用，因为灵摆的表达方式其实只有三种：左右转圈、前后摇摆、左右摇摆。如果用圆盘，是与否，在对等左右平面线上，灵摆摇摆时给出的答案到底是YES还是NO呢？





很多初学者经常自己纠结：灵摆的工作原理是自己的意愿无意识的体现还是鬼魂的控制？亦或是手臂肌肉的轻微颤抖？或许只是自欺欺人的一种被过度解读的把戏？

其实，灵摆的运动就是小臂肌肉轻微的无意识主导，但让小臂肌肉做出这种引导的主观意愿来源是多样的。我们要学的不是迷信灵摆给出的答案，而是透过这一手段，显化与放大内心中获得的无意识信息，并逐步提高这一手段的表达准确性。

在学习过程中，先反复练习自己知道答案的事情，提高操作的精准性；然后掺杂一些自己不知道但可验证的信息，来提高精准性；最后当你学会利用灵摆来表达内在神魂的无声意志时，借由神魂不受时空约束的特性，你就可以获得许多具预见性的信息了。

当然如果你用这种方式去追求世间的各种好处，而且你的所愿与内在神魂的规划背道而驰，那你别指望借此能获得帮助，那时灵摆放大显化出的信息只是角色我说不出的小鸡贼心思而已。

和大多数占卜一样，同一件事，忌讳反复问几次、直到获得自己想要的答案才罢手，这样只想获得内心支持的试探，在你问的时候，其实你就已经知道所求超越了理所当然，不然也就不会直觉忐忑，心有抵触。

（“好的，赛斯。”9:01。课程于9:28继续。）

瑜伽练习大有裨益。它们有助于保持意识和潜意识之间的通道畅通。它们有助于消除人格中的有害影响，并产生新的能量。鲁柏应该想方设法继续练习瑜伽。他有一种忽视潜意识的习惯，不是通过潜意识，而是试

图完全绕过潜意识到达其他中心。

潜意识是通往自我其他部分的一扇门，必须进入潜意识，而且必须能够自由地进入潜意识。当潜意识以这种方式自由存在时，就没有必要屏蔽信息或扭曲材料。潜意识这样做是出于恐惧或怨恨。关于他过去的状况，我本可以说得更多。

“瑜伽”这个词源自梵文，读做“yuj”，其古代本意是连接、结合、统一或控制。在古代，“瑜伽”表示身、心、灵的联合，强调通过精神与身体的协调，将个体的意识与宇宙的意识相连接，从而实现自我超越和灵性解放。

在《瑜伽经》等古代经典中，“瑜伽”被定义为对心灵波动的控制（chitta vritti nirodha），即通过修行抑制心灵的杂念与转动，达到内心的平静与觉悟。总的来说也就是，瑜伽的核心目标是通过调和身体，实现灵性升华与解脱（Moksha）。

瑜伽Yoga是一种古老的修行体系，旨在通过身、心、灵的和谐来达到解脱与觉悟。瑜伽的传统体系主要可以分为以下几类，每一类都有特定的作用与目的，适用于不同的修行者和目标。真正的瑜伽，不是穿着紧身曲线衣做各种健美操，扭曲肢体关节，做出复杂的平衡动作。

瑜伽分为：

1. 哈达瑜伽（**Hatha Yoga**）

梳理自身能量流、调整脉轮运作方式。

目标：身体和呼吸的控制：通过体法（Asana）、调息法（Pranayama）等来净化和增强身体的能量流动，为精神修行奠定基础。

目的：增强体质，保持健康，平衡身体，并为冥想和更高层次的修行做准备。

1. 智瑜伽（**Jnana Yoga**）

管理头脑中的杂乱思绪与情绪，让心能安宁下来不屏蔽扭曲内在信息流。

针对：智慧和知识

作用：通过哲学探讨、冥想和自我反思来认知现实和真理，从而达到无

知与幻象。

目的：获得真知，实现对自我和宇宙的本质认知，走向解脱（Moksha）。

1. 业瑜伽（**Karma Yoga**）

理解梦矩阵的运作方式与自己为何投身于此，是来干嘛的，据此逐步回归到集体意识中，做到意识合一，学会与高维一体意识如何思想共鸣，借此消除角色我，最大的修行障碍“我”与“我的”。

目标：无私的行动与服务

作用：通过无私的工作和奉献，不求回报，来净化心灵，消除自私与欲望。

目的：在不执着于结果的情况下完成任务，从而达到灵性提升和自我净化。

1. 奉爱瑜伽（**Bhakti Yoga**）

当进入到了无我合一意识状态后，也就完成了意识觉醒和部分意识觉悟，这时就要学着在世间能行善知见，能行法布施、善爱布施、无畏布施，让温暖的感动借由你的存在无障碍、无计较、无住相地流淌入有缘人的心田。

针对：爱与奉献：通过对神或灵性导师的深情奉献、礼拜和冥想来培养对神圣力量的无条件的爱。

目的：通过爱的力量与神或宇宙意识合一，超越自我，并实现精神上的提升与解脱。

若以佛意、佛愿、佛念、佛语、佛行，行走在世间，那你此刻即为世间佛。

1. 王瑜伽（**Raja Yoga**）

如果说前四步都是世间法，那到了王瑜伽，就开始修出世法了，也就是让自己时常置身并融入一切万有中，学着并学会以高维视角来观察人世剧中自己和他人的遭遇，学会用导演与编剧的视角来看人间舞台上的小品剧。

目标：心灵控制和冥想

作用：通过心灵的控制，集中注意力和精神能量，特别是八支法（Ashtanga），包括道德规范、体位、呼吸控制、冥想等。

目的：使个体精神逐步提升，最终达成心灵的完全掌控，走向内心的平静和解脱。

1. 昆达里尼瑜伽（**Kundalini Yoga**）

第六步是让自己把聚焦于肉身我的意识认知焦点，慢慢过度回自己的内在意识本体，并把在意的重心与自我认知的中心，逐步转换能意识能量状态，借此脱离被本伪装位面时空矩阵束缚的状态。

目标：唤醒活力（昆达里尼能量）

作用：通过特定的呼吸法、体位、冥想和咒语唤醒身体内在的昆达里尼能量，从而提升到更高的意识层面。

目的：开启并引导身体内在的能量中心（脉轮），从而实现灵性觉醒。

1. 曼陀罗瑜伽（**Mantra Yoga**）

当你不再把肉身我当作是自己后，当你习惯了把意识能量状态的自我当作意识焦点后，你就不再会为当前角色我是生是死忙活，而是开始关注如何提高自身意识能量的强度当量和频率层次。

针对：声音与振动

作用：通过重复和吟诵神圣的声音或咒语（如“Om”），使身体达到高度和净化的状态。

目的：通过声音振动引导意识进入冥想，促进内心平静与灵性觉醒。

1. 密宗瑜伽（**Tantra Yoga**）

最后你会在完成自我意识认知与能量频率的升华后发现，就连灵体我其实也是一种虚妄，与其辛辛苦苦地各种忙活着搞这搞那，在三十三重天里攀爬阶梯，不如自己学着成为一方一界的造物主，创建与主持并维护一个梦宇宙的运作。

目标：能量控制和神圣仪式

作用：通过神秘的仪式、咒语作用、符号和能量的控制，探索神性与宇宙的深层次关联。

目的：超越一般意识层面，获得身心灵的高度合一与灵性觉悟。

每一种瑜伽都提供了不同的途径，帮助修行者实现健康、平静、精神觉醒或最终的解脱（Moksha）。选择哪一种或多种瑜伽方式通常取决于个人的目标、兴趣和精神追求。

1. 拉尔达瑜伽（**Radha Yoga**）

大多数意识体，在中早期会更偏向于雄性人格认知，崇拜力量、逻辑思维、行动力、掌控力、话语权等，但大多数成熟后的意识会更偏向母性，注意不是女性，母性中包含孕育、分化、培养、无私的爱与奉献。为而不争，善利万物而不争，上善之德知止，知无为之德乃是众生平等。各自发展而不干预，不挽救，不辅助，不评判，不惩戒。

拉尔达瑜伽（Radha Yoga）是奉爱瑜伽中至高无上的爱与灵性觉悟。

拉尔达女神角色

拉尔达在印度教传统中是爱与奉献的象征。她是克里希那的爱侣，代表了无条件的爱、灵魂对神的渴望以及对神性的绝对奉献。在拉尔达瑜伽中，拉尔达女神被视为爱与美的最高象征，修行者通过无私奉献体验到神圣的爱与宇宙的和谐。

拉尔达瑜伽的特点与核心理念

拉尔达瑜伽与其他瑜伽体系不同的地方需要更注重情感、奉献和对神性的深度投入。以下是拉尔达瑜伽的一些核心要素：

- 神圣的爱（Divine Love）

拉尔达瑜伽的修行者通过体验神圣的爱来达成意识圆满。这种爱是无条件的、不带私欲的，修行者通过这种方式培养与神性的一种深刻的情感联系。

神圣的爱不仅是与神的关系，也是与一切众生的关系。通过奉献，修行者学会如何在日常生活中表现出无私的爱。

- 情感奉献（Bhava Bhakti）

拉尔达瑜伽强调“Bhava”，即情感层面的奉献。修行者通过歌曲、祈祷、诗歌和仪式表达深情的爱意。

在这种情感奉献中，拉尔达瑜伽引导修行者通过爱和感恩来消除内心的

自私和欲望，达到无执的心灵状态。

- 灵魂的合一（Atma Prema）

最终目标是通过神圣的爱使个人灵魂与宇宙意识合一。修行者达到自我与神性的融合体验，进入一种超越时间与空间的神圣合一。这种合一不仅仅是精神层面的融合，还是通过爱来升华，使自己与宇宙整体融汇自我。

- 爱与奉献的神秘体验

通过深层次的情感激发和冥想带来一种神秘的灵性体验。在这种体验中，修行者将体验转化为内心的实践觉醒，来自于神性的爱流动。在这一修炼过程中，修炼者不进行传统的冥想或背各种经文，而是每日沉浸在利他的无私忙碌中，而对谁在接受自己的救助与协助不进行差异化管理。就好像战地医疗兵，在遇到敌对负伤的战士时也会主动积极地救助。

而这些行为不图回报与认可，只是在体验与经历内在的喜悦、深刻体验的平静以及与这个神圣存在的直接联系。

真正的修行不是搞对神的偶像崇拜，更不是比谁更会背书或念了多少遍咒语，不强调角色我的或神魂我的种种境界与利益或神通手段，主要是通过神圣的爱来净化自我的各种红尘所欲，超越个人的小我（自我），最终达到自我意识的解脱。所谓解脱就是不再受到矩阵意识规范的束缚，不再受到矩阵底层规则的制约，不再被矩阵系统算法左右自己的认知心智。

修行者在这种普遍的爱中找到了心灵的安宁与幸福，并能够以一种无私的方式对待世间的一切生命。最终目标是体验神圣的无条件之爱，并通过这种爱达到与神性合一。通过不断的情感奉献、使自己的心灵开放，接受神圣恩典与指引的同时，也借自己行走在人世间的肉身将这神圣恩典与指引投送给他人。最终，修行者能够在世俗生活中保持平静与满足，同时与神性保持密切联系，走向灵魂的解脱（Moksha）。但你把自己活成一名天使时，那你就是一名天使。当你为一己之私，谋求剥夺他人的幸福喜悦时，那你也就把自己活成了让良知难安的胜利者。

Y7-4-314.2

给我们一点时间。他现在也不需要因为没有充分利用自己的通灵机会而惩罚自己。从现在开始，他可以做的远远超出仅仅弥补遗憾。

有一点需要提及，只要把它提出来并清楚地认识到，就可以很快解决。虽然这是次要的，但它确实产生了一些影响。

当他在幼儿园时，他的母亲刚刚开始生病，而这种情况只会让照顾孩子的难度更大。然而，现在他可以明白，这种联系是可以被打破的。他是他自己，而不是他的母亲。两个人格之间有天壤之别。

他确实感到在写作方面你与他有些疏远。他需要每天的温暖关怀，而他觉得你在不同的时期撤回了这种关怀，似乎并不在意他的不适。当然，他不会有意识地承认这些感受，因为他认为这些情绪对他来说是不恰当的。因此，你在灵摆课程中的帮助极大地提升了它们的效果。他感到被隔离，但并未有意识地认为这些感受是合理的。然而，这些感受确实存在。

在一个人的一生中，一般会经历三个家庭关系：自己的原生家庭、婚姻家庭、老年后与子女构建的亲子家庭。

家庭是人生功课的主要课业，原生家庭负责对角色完成指定的塑形与故事走向的铺陈，这是出生前自己选定的。其中包括自己出生在哪个地区哪个年代、以何种性别入世、父母是谁、兄妹有谁、他们会怎么对待自己。所以，很多人埋怨原生家庭和家族业力对自己的影响，甚至记恨家人，这是很角色我的感知认知。当你真正地与自我内在神魂意识记忆合一后就会明白，没谁对不起你，因为你自己是剧本的主创和编剧。

婚姻家庭可说是我们的第二次投胎，当然你想要什么、付出什么、期许

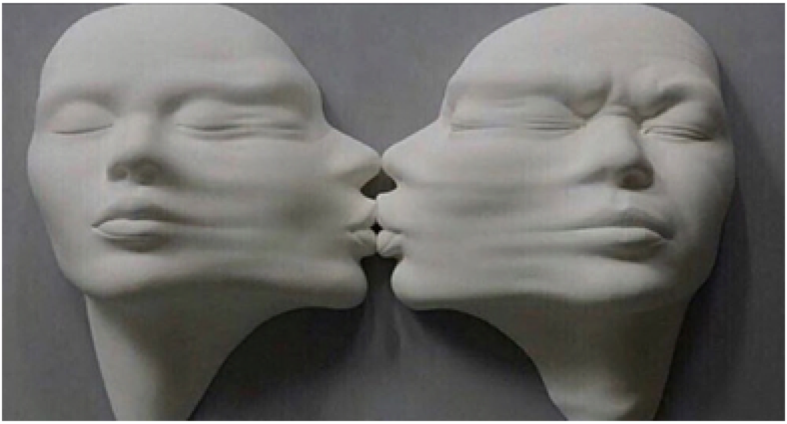
什么都体现在其中。很多人抱着不甘的将就步入婚姻，想着日后如何如何改造对方，却不知婚姻只筛选不改造，每个人能改变的只有自己，且仅此而已，只有自己改变了自己的意识能量频率，不同了，自己所处的意识能量频段才会因同频而不同。

当老伴离世，自己已暮年，开始依赖子女赡养时，我们会步入亲子家庭中，这时自己的无力感、虚弱感越来越强烈，慢慢活成了一个不能自理自立的小孩子。之前你是如何对待自己孩子的，这时就要体验对等报偿了。

我们活在群落中，渴望有稳定的亲密关系，有可依赖依靠的支持与呵护，当你以利益为前提来构建爱的得失机制时，那你的爱也会因你或对方是否还有利可图或交易是否公平而出现各种问题。

爱对于大多数人来说，是被在意，是被关注，是获得他人的支持与协助。而真正对于高维意识们来说，爱是心灵的共鸣，是能量的相互滋养共振，是意识层次上互为助益的阶梯，是无私的无条件辅助，是源自一体的相互扶持。

简单地说，比如你用手给自己后背擦防晒油，给嘴巴递送美食，给脚后跟搓泥，作为手指会挑剔后背没给它回馈、嘴唇没有亲吻这手指、脚后跟没有感谢赞美手指的付出吗？很简单，所有的计较和内心中感受到的差异，都是因在觉悟上，自己与一体产生了二分心的隔阂，进而有了你的、我的，和各种得失计较。



（9:42休息，9:52继续。）

他天生是个直觉非常敏锐的人，应该给自己的情绪一些自由。当他试图否认或阻止自己认为不适当的情绪时，这些情绪失去了发泄的途径，下一自然周期中，高昂情绪的上升就不会到来。当然，适当的克制是必要

的，但他在这方面过于倾向于过度克制，试图变成他本不是的样子。他的人格模式并不是安静或冷漠的，而是充满自发的内在运动，保持着其独特的平衡。他试图对它进行干涉。

部分原因是因为一个误解，正因为这个误解，他发现很难将自己视为所谓的通灵者。他认为，通灵者应该是平静的，不受物质事件影响，高度自律，而不是像他那样自发且敏感于内在情绪。他试图重新塑造自己，几乎以一种灾难性的方式进行。对他的潜意识来说，这种人格模式代表着停滞，这也反映在了身体的症状上。

这些（症状）原本是用来制约冲动或直觉行为的。他认为自己必须以一种有节制、理性、平静、冷静且有纪律的方式行事：为了确保自己做到这一点，他减缓了身体可以进行的运动。这才是问题的核心，而他之前不愿让我说出来。他应该，而且必须，做他自己。那些他感到怀疑的品质，正是使我们的课程和他的成长成为可能的原因。

一年有四季冷暖，一日有朝霞夕阳，浪涛的起伏让自然灵动，而有了交替的驱动力活络着万物的交互更迭。情感与情绪的起伏，不管是做人还是做神，有肉身还是没有，感触带来的小情绪让自我有别于朽木顽石，让活着有了相应的存在感。

在太过不及间，过度的克制与恣意的张扬都会带来后续的连锁问题，不管是吃喝或是性爱、情绪或是作为，都不可因执入魔，而失了进退间的中庸弹性。弹性本身就是韧性，有了足够的韧性才能谈持久性和广泛适应性。修行的过程是让自己越来越广谱兼容而非较真成唯一。不少灵修团体大谈合一，结果合来合去，搞出来个唯一的是非标准，把全然一体扭曲成了君主立宪的帝制一言堂。

我们要学会管控自己的思想与情绪，不让心猿意马犹如脱缰的野马疯马，遇到惊吓就冲入成熟的麦田肆意践踏摧毁一切，只为发泄与立威。当然我也不赞成过度的隐忍，因为既不能解决问题还很可能让某些事情最后逐步发酵成无法面对的灾祸。

乱发脾气的人会摧毁自己的生活，而没有设立底线且不会表达自己感触的人会摧毁自己的身体与心灵。张弛有度，让他人知道自己是有感触的，让他人明确地知道我在意什么、渴望什么、抵触什么、能接受什么是很重要的。这样大家在交往中，都会有个清晰的边界感。不要总想着让别人猜，觉得明确地说出来就不默契了，就不够含蓄矜持了，这样做纯粹是给自己挖坑，然后自己还总是因此不爽。

平衡不是简单的均衡对等，而是动态的协调与具灵活性的即时调整。当你已经明确地知道自己想要抵达的大方向，并知道要怎么做时，你何时

能抵达终点已和进步的快慢速度无关，而是看你因失去平衡而跌落重启的次数。

我们在一开始时，对心理工作的纪律有些过度强调。这在很大程度上是自然和必要的。在他青春期时，很多人告诉他要慢下来，要遵守纪律，这些老生常谈的话重新浮现。

他有一种自然的内在纪律，只要他不加以干涉，它就是可靠的。这些情绪的结果是，他在心理和身体方面失去了自发性，而他现在才刚刚开始恢复。

当那位猫情人和耶稣会士在这里时，他曾几次阻止我，而当时的情形非常适合进行自发的课程，实际上非常适合。每次我都有话要说，而那些时机已经错过了。他将身体的病痛当作向自己找借口的理由。这些身体症状从一开始就是用来制约的。如果缺乏自发性，他的表现就无法有效或良好。他在某些方面读得太多，并且在有意识的层面上努力得过于用力。

他常常将自己与那些他认为更具有灵性的人相比，并得出不利于自己的结论。他们遵循他们自己的方式，而他必须遵循自己的方式。这就是灵性的意义。你们可以休息一下，我会继续。如果你们很累，那就可以结束本次课程。

在裸奔和五花大绑间，存在着许多不同的尺度，是里外穿得很保守还是穿着比基尼，这要看场合环境与天气气温。穿着黑罩袍去海滩泳池或穿

着比基尼去商场餐厅都会有些不合时宜，但每个人都有自己适合的尺度，这里的关键不是别人会怎么看我，而是我自己此刻是否会觉得舒服安心。

内我和角色我，就好像家长和叛逆期的孩子，常各有主张又各有自己的坚持。如何平衡两者的需求与在意，成为一门很关键的技巧与学问。

（“不，我没事。”10:09休息，10:25继续。）

现在，考虑到你们的人格特质，如果犯错，在自发性方面犯错的危险性要比过度克制方面犯错的危险性小得多。过度克制最终可能会让这些能力无法正常运作。最糟糕的情况下，过度自发只会带来一些尴尬的时刻。我只是针对你们的个人情况说的。能力是在使用中成长的，这一点怎么强调都不过分。

通过使用能力，它会为你们的人格建立起自然有效的内在平衡机制。不在突然或自发的印象面前使用这种能力，在某些情况下可能会阻碍你们的进步。这对你们两位都适用。

今晚我已经大大简化了你们的进程。稍等片刻。

鲁柏是他自己，这个“自我”是作家，同时也拥有强大的心灵能力。这些都是他自我的一部分。试图让这个“自我”不做它自己，是危险的。

顺便提一下，他觉得跳舞不太符合通灵者的身份。

我们将结束本次课程。如果我遗漏了任何重要的点，我将在下次课程或更早的时候提出来。不过，我相信今晚的内容将促使鲁柏迅速并完全康复。这些问题大多已经被压抑，现在当他意识到问题所在时，改善将会立刻显现。

我向你们两位，以及重新恢复自发性的鲁柏，致以最美好的祝愿，祝你们度过一个温馨的夜晚。

如果你们在下次灵摆课程中讨论这些要点，会很有帮助。

（10:34结束）

Y7-4-314.3

第314节 浓缩版

灵摆的课程是很有好处的。你在其中的参与会特别有益。不过，我建议今晚你们先进行灵摆的课程，然后再回来听取我的评论。我相信这会非常有效。

瑜伽练习大有裨益。它们有助于保持意识和潜意识之间的通道畅通。它们有助于消除人格中的有害影响，并产生新的能量。鲁柏应该想方设法继续练习瑜伽。他有一种忽视潜意识的习惯，不是通过潜意识，而是试图完全绕过潜意识到达其他中心。

潜意识是通往自我其他部分的一扇门，必须进入潜意识，而且必须能够自由地进入潜意识。当潜意识以这种方式自由存在时，就没有必要屏蔽信息或扭曲材料。潜意识这样做是出于恐惧或怨恨。关于他过去的状况，我本可以说得更多。

他现在也不需要因为没有充分利用自己的通灵机会而惩罚自己。从现在开始，他可以做的远远超出仅仅弥补遗憾。

有一点需要提及，只要把它提出来并清楚地认识到，就可以很快解决。虽然这是次要的，但它确实产生了一些影响。

当他在幼儿园时，他的母亲刚刚开始生病，而这种情况只会让照顾孩子的难度更大。然而，现在他可以明白，这种联系是可以被打破的。他是他自己，而不是他的母亲。两个人格之间有天壤之别。

他确实感到在写作方面你与他有些疏远。他需要每天的温暖关怀，而他觉得你在不同的时期撤回了这种关怀，似乎并不在意他的不适。当然，他不会有意识地承认这些感受，因为他认为这些情绪对他来说是不恰当的。因此，你在灵摆课程中的帮助极大地提升了它们的效果。他感到被隔离，但并未有意识地认为这些感受是合理的。然而，这些感受确实存在。

他天生是个直觉非常敏锐的人，应该给自己的情绪一些自由。当他试图否认或阻止自己认为不适当的情绪时，这些情绪失去了发泄的途径，下一自然周期中，高昂情绪的上升就不会到来。当然，适当的克制是必要的，但他在这方面过于倾向于过度克制，试图变成他本不是的样子。他的人格模式并不是安静或冷漠的，而是充满自发的内在运动，保持着其独特的平衡。他试图对它进行干涉。

部分原因是因为一个误解，正因为这个误解，他发现很难将自己视为所谓的通灵者。他认为，通灵者应该是平静的，不受物质事件影响，高度自律，而不是像他那样自发且敏感于内在情绪。他试图重新塑造自己，几乎以一种灾难性的方式进行。对他的潜意识来说，这种人格模式代表着停滞，这也反映在了身体的症状上。

这些症状原本是用来制约冲动或直觉行为的。他认为自己必须以一种有节制、理性、平静、冷静且有纪律的方式行事：为了确保自己做到这一点，他减缓了身体可以进行的运动。这才是问题的核心，而他之前不愿让我说出来。他应该，而且必须，做他自己。那些他感到怀疑的品质，正是使我们的课程和他的成长成为可能的原因。

我们在一开始时，对心理工作的纪律有些过度强调。这在很大程度上是自然和必要的。在他青春期时，很多人告诉他要慢下来，要遵守纪律，这些老生常谈的话重新浮现。

他有一种自然的内在纪律，只要他不加以干涉，它就是可靠的。这些情绪的结果是，他在心理和身体方面失去了自发性，而他现在才刚刚开始恢复。

当那位猫情人和耶稣会士在这里时，他曾几次阻止我，而当时的情形非常适合进行自发的课程，实际上非常适合。每次我都有话要说，而那些时机已经错过了。他将身体的病痛当作向自己找借口的理由。这些身体症状从一开始就是用来制约的。如果缺乏自发性，他的表现就无法有效或良好。他在某些方面读得太多，并且在有意识的层面上努力得过于用力。

他常常将自己与那些他认为更具有灵性的人相比，并得出不利于自己的结论。他们遵循他们自己的方式，而他必须遵循自己的方式。这就是灵性的意义。

现在，考虑到你们的人格特质，如果犯错，在自发性方面犯错的危险性要比过度克制方面犯错的危险性小得多。过度克制最终可能会让这些能力无法正常运作。最糟糕的情况下，过度自发只会带来一些尴尬的时刻。我只是针对你们的个人情况说的。能力是在使用中成长的，这一点怎么强调都不过分。

通过使用能力，它会为你们的人格建立起自然有效的内在平衡机制。不在突然或自发的印象面前使用这种能力，在某些情况下可能会阻碍你们的进步。这对你们两位都适用。

今晚我已经大大简化了你们的进程。

鲁柏是他自己，这个“自我”是作家，同时也拥有强大的心灵能力。这些都是他自我的一部分。试图让这个“自我”不做它自己，是危险的。

顺便提一下，他觉得跳舞不太符合通灵者的身份。

我们将结束本次课程。如果我遗漏了任何重要的点，我将在下次课程或更早的时候提出来。不过，我相信今晚的内容将促使鲁柏迅速并完全康复。这些问题大多已经被压抑，现在当他意识到问题所在时，改善将会立刻显现。

我向你们两位，以及重新恢复自发性的鲁柏，致以最美好的祝愿，祝你们度过一个温馨的夜晚。

如果你们在下次灵摆课程中讨论这些要点，会很有帮助。

第315节 象征的多维来源：意象如何在意识层面展开

1967年1月30日 星期一 晚9点

（约翰·布拉德利旁听了这次课程。）

晚上好。

灵摆课程应继续进行，你们会找到鲁柏所寻找的许多答案。我会为你们提供有益的评论。

现在，关于我们的朋友菲利普，涉及一位白发男子的情况正在发展，这个人在幕后，或者与建议菲利普竞选职位的人有关联。

（菲利普是赛斯给约翰的存有名。）

向菲利普提出建议的人本人可能没有意识到，这个最初的想法并不是他自己的。它源自那位白发男子。这里非常大致地说，他的年龄——因为发色我不确定——可能在47到67岁之间，因为他的脸看起来并不老，尽管头发是白的。

这个人让鲁柏联想起德克森，因为两人性格上的相似之处很有共鸣。然而，这个男人的脸比较丰满，口才不如德克森。我对"M"这个字母有一定把握，但它未必是某个人名字的首字母。如果不是，它可能与某个居住地或地区有关。

我对"M"这个字母有一定的信心，稍后我会尝试更具体一些。可能会对菲利普施加比他预料中更大的压力。在一次会议上，会有几个人或七个人想让他担任这个角色。这正是我之前提到的。

（参见第313节：提到一位不在约翰公司工作的专业人士向约翰提供了一些东西。）

这里与一家商店或店主出资有关联。我不知道这具体指什么。二月底时会有一些压力，而且与一个星期天有关，这看起来有些奇怪。

请求也将更正式地提出。这里牵涉到一个男性姻亲。如果不是菲利普的亲戚，那就是提出建议那个男人的男性姻亲。

两个孩子之间依然存在不健康的互动。而且，还有一个单独的印象：起初的花费并不明智，应当避免。

在这段看似平淡无奇的陈述中我们可以看出，角色要遭遇的或说必将遭遇的某些情景剧是早就注定好的，这与角色我的个人选择或说抉择无关。而这些被安排好必然会被经历的情景剧，又很大程度上在影响着指定角色的人生经历走向或说祸福得失感触。

本次课程发生在一月底，而要被经历的事会在2月底发生，由谁引动、如何呈现、会对当前角色产生怎样的影响力，这些都是被安排好了的。

有些人学命相类的学问，比如紫微、八字、六壬、掌纹、面相等，然后望天兴叹：万般皆是命半点不由人。这种感触与认知对也不对——如果你利用这些手段去看世间NPC们的行为程序设定，那肯定是很精准的，但对于有自主意识灵魂的人来说，则会有可能出现变数。

我们一生的经历就好像是你步入学校，本学年会接触到哪些科目、课程的进度与难点何时被展开、何时会有大小考试，这些在教学大纲里都是早被安排妥当的。但你自己学成什么样、用什么态度去学习则是一个变数。对于“聪明”孩子来说，写习题做作业和大小考试不是什么折磨，甚至因一直成绩优异让自信与自我价值感被充盈。

但有些孩子则觉得这一过程太煎熬了，想不明白、看不到方向、抓不住重点、梳理不出头绪，不想面对可还逃不掉，越是抵触逃避哭喊咒骂，越是要蹲班重修，感觉仿佛永不见天日，毕业遥遥无期。

一个老班主任，开学不到一周，就大概能看出哪个孩子日后有出息，哪个孩子会让人头痛。这源于个人的生活与学习习惯，源于思想认知层次与志向所指，源于个人的毅力耐力和情绪稳定性。这些个人固有的习气，不管去到哪个学校、在哪个年级与班级、与谁同桌，结果都大差不差地会导致相同的遭遇与结果。除非这孩子经历了某些巨大的人生冲击后，痛定思痛，立志要焕然一新，并真的坚持地做了下来，不然三岁看老并非虚言，真的一生所遭遇的就都是天生命定。

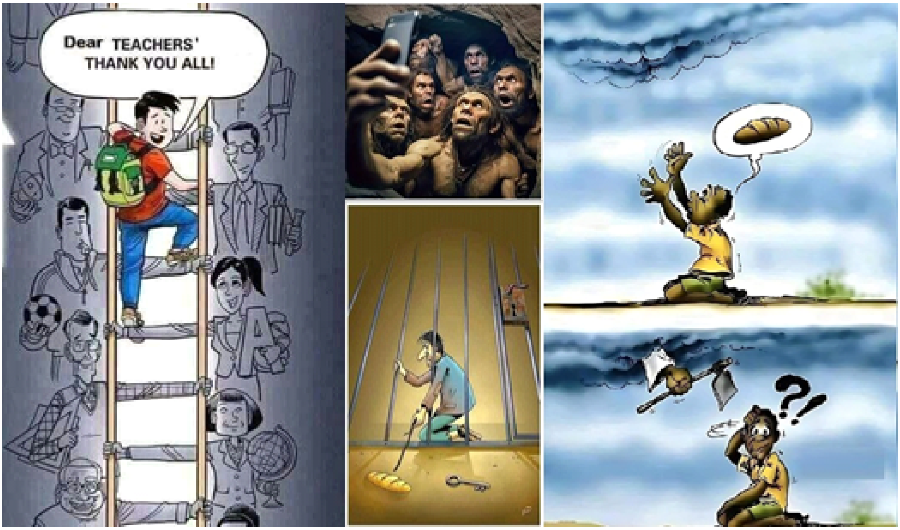
什么是逆天改命？你要去改的不是命，不是去向天再借500年，或让谁画符念经你就能遇难呈祥了，真正的改命是要自己在认知理念上做出巨大的改变，在所愿所向上置顶崇高的理想，在所行所为上设立阶段性目标并真切地去一步步努力达成。

我们确实是生活在一个被虚拟出的实相矩阵里，但这矩阵并非只有当前你所见识的这一层，如果你能改变自己的意识能量频段，那你就被系统自动同频归纳入更高频或更低频的实相位面中，依据自己的作为思想去体验感受相应实相中的对应后续故事情节与互动关系。

我们何时会经历什么是定数，但这些喜事或挫折会对当前的角色我产生

怎样的得失冲击却是由我们自己来解读定义的。人们在意的是自己的得失感受，而得失总是平衡且相对的。别人吃喝玩乐时你在看书写作业，这是痛苦的损失还是欢喜的收获呢？当遇到考试时，面对人生难题，在那里奋笔疾书或逃学避考，哪个更悲催呢？

有人在因此生收获良多而时常感到自我价值完成的成长法喜，有人不断抱怨人生苦短却磨难接连，求不得守不住，活不成死不了。当知道来世还会要再次经历与直面自己此生的一切时，往往会崩溃到抑郁，觉得本位面中的课业就是地狱般的折磨、本道场就是阴谋论里坏蛋外星人设立的灵魂监牢。



现在你们可以休息一下，之后你们会给我一个金星奖励。

（9:16休息。珍的大部分时间眼睛都是闭着的。

约翰在1967年1月18日旁听了第313节课程。他今晚见到我们时说，家乡宾夕法尼亚州威廉斯波特的助理地区检察官曾邀请他竞选县委员，但没有告诉我们更多的细节。约翰是在第313节课程之后被邀请的，并已拒绝了这个提议，因为这会带来经济损失。

助理地区检察官是克林特·史密斯。约翰说，史密斯律师事务所的高级合伙人名叫墨菲（Murphy），因此“M”这个首字母指的可能是他。他的年龄接近47岁，头发略显灰白，脸比德克森参议员要圆一些，就像赛斯所说的那样。墨菲也是共和党人，就像德克森一样。约翰说，他只见过墨菲先生一次，而且时间很短，对他的政治地位、影响力等一无所知。墨菲有可能影响了克林特·史密斯。

约翰说，他的几个姐夫住在费城，与约翰在威廉斯波特的事务以及他的

政治活动没有联系等。

约翰还说，克林特·史密斯有一个小姨夫住在宾夕法尼亚州的兰开斯特，位于威廉斯波特南部；但据约翰所知，这里也没有什么联系。

约翰对任何可能的开销没有信息。

有关约翰的一些孩子和可能与其他孩子之间的不健康关系，请参见第313节课程的内容。

珍于9:25继续。）

现在，约瑟，你们两人关于鲁柏症状的理解是正确的，而你在灵摆课程中的帮助是无价的。

请稍等片刻……右手或身体右侧的症状代表在意识层面上的困难，左手或身体左侧的症状代表潜意识层面的困难，而这两者都代表意识和潜意识之间的失调。

在这种情况下，左手与内疚感有关。他将对此有更多的说明，要么在周三的课程中，要么我们可能明晚举行一次课程。

意识层面上的问题，可以包括当前角色我、心理我、内在我、或神魂我的问题。这四者的差异在于发病的原因与机理是不同的：角色我的纵欲或匮乏会导致疾病，头脑我的认知与情绪也会导致疾病，心理上的匮乏与需求会引发心理疾病，神魂内我也会安排角色在人生中的某一阶段，体验某些剧情安排好的问题。

神魂病一般体现在基因中，成为待发作的先天性隐疾。

心理病主要与当前角色的次生人格有关，当角色我隔绝天地通感，无视摒弃隔绝了神魂内我的引领，那种种因看不透、想不通、听不懂带来的苦闷与压抑就会逐渐转换成心理疾病。

头脑与情绪病主要来自没有相应的纪律性，情绪常犹如受惊后脱缰的野马，伤人害己，肆意妄为。头脑病不是说脑子有病，而是认知致病，被各种专家主导的商业宣传所塑形了认知，结果活成了很奇葩的样子。比如绝对素食者、洁癖、宗教或科学狂徒，这些都是偏激认知导致的认知偏差。这极具原则性的非黑即白，会导致多种身体上的疾病，此类疾病导致自主神经系统紊乱、自身抗体发动对自我正常组织的攻击，导致桥本性甲状腺炎、类风湿关节扭曲、多种过敏或肠敏感症等。

最后是肉身类疾病，比如贪食或营养匮乏、纵欲伤身或跌打外伤、寄生

虫病或霉菌病毒类感染。

潜意识层面的困难，主要指多重自我意识间的沟通障碍，如果一个人过于偏重某一自我而忽视与屏蔽隔绝其它自我，那就会导致潜意识通道的淤塞阻隔，让在潜意识层面中的多重自我在显化交流时，产生各种人为的信息扭曲。这类人不但肉身上的能量流会因此产生紊乱和卡顿，形成很多经脉上的卡点，还会经常做噩梦，白天也浑浑噩噩的没精神。

内疚感是人们经常会体验到的一种心理感触，这不是情绪，而是内心中的一种自责，或因违背良知，或因感觉自己违背或辜负了自己的心灵因此纠结与懊恼。内疚感会让人陷入一种自责的状态，进而经常诱发懊悔带来的自我心理攻击。

内疚感也叫内在责任感，通常是因为个体“认为”自己做错了事，或者没有达到某些标准或责任而感到负罪或不安。内疚感可以从以下几方面产生：

- 道德上的过失：当人们感到自己违反了道德或道德标准时，他们可能会感到内疚。例如：说谎、欺骗或做出对他人有害的行为。

- 未能履行承诺：如果人们承诺做某事却未能履行，他们也可能会感到内疚。

- 对他人造成伤害：当一个人意识到自己的行为给他人带来痛苦或伤害时，内在的负面情绪通常会随之而来。

- 内在冲突：当个体的行为与自己的价值观或信念产生冲突时，内在失衡感就可能出现。

学会利用内在责任感可以帮助个人反思自己的行为，并促使自我不断做出改进，但过度的内疚感又可能会导致焦虑、压力甚至抑郁，因此学会适当地应对内在责任感是非常重要的。

这包括：

- 宽恕自己：认识每个人都会犯错，接受自己的不完美，学会原谅自己。

- 行动改进：如果有机会，采取行动来弥补错误，或努力避免在未来犯同样的错误。

- 沟通与道歉：如果内在情感影响了他人，可以与对方沟通真

诚道歉。

- 心理支持：有时，和朋友或心理专业人士讨论内在情感可以帮助缓解这种情绪。或在自我意识中，重塑过往经历与相关记忆。

很多人认为过往不可变更，这样的认知是很肤浅的，其实过往的经历一直是在被反复重写着的，而对于角色我来说，被自己记住的真实，才是真实，在自我的世界里没有其它真实可言。

比如说，一个因意识逃避而遗忘了大部分过去的女孩，多年中一直活在亲手杀死了父亲的记忆恐慌中：怕警察来抓自己，怕父亲的鬼魂来纠缠自己，因杀人弑父而自责不已。但在催眠疗愈时，发现其父亲在家经常家暴母女俩，还常年把幼女当成性奴。直到女孩长大后懂得反抗。当年警方的定论是正当防卫。可是对这些的记忆女孩选择性地失忆了，结果她头脑中的不完整事实成了自己弑父畏罪潜逃。

当记忆被重塑后，患者多年的恐慌与心结内疚获得了全面的释然，很短时间内完全康复。

什么是事实？史书上的、他人所见的、公众嘴里的、法官认为的、权威认定的、报纸杂志上刊登的、还是自己记得的？真的有所谓的事实吗？在多重平行实相中，在自我的梦矩阵内，在各种片面的记忆里，如何串联与摘取信息点，如何表述与拼接被感知到的只言片语和片面所见，就构成了个人的、群体的所谓事实。

现在，菲利普会有一次“意外”且相对较长的旅行，至少部分是驾车进行，在三个月内去接某人或某物。我只得到“AR”这个信息，但不知道具体指什么。

他还会在这个镇上遇到一个女人，他之前在这里见过她，而且他不应该助长任何关系。这位女性以前也在我们的课程中提到过。

（对约翰说：）我以前也和你谈过这个。这次你看，我会提前告诉你。

似乎有五个女人将在星期四下午与您的妻子有联系，这没有特别意义。

“M”确实指的是菲利普在休息期间提到的人。（墨菲）开销与他的家庭有关。

有一个小而无关紧要的点，约瑟：鲁柏工作的那个人——名字是米勒（Miller）——也是他母亲的一个老朋友的名字，虽然她是个女人。这里的相似性有些不幸。

关于菲利普，有一个我不太理解的元素分离。某种职责的划分或类似的事情，我不确定。并不一定是减去，可能是与工作相关的某种调整。如果有的话，对他有利。

不过，这也可能与政治情况有关，尽管我不确定怎么会如此。

一部让他印象深刻的影片。这似乎不是一部电影，或许是一部纪录片，将向他展示。如果你参加竞选，我一定会投你一票。

（“你想回答一个问题吗？”）

你们可以来一小段休息时间，或者如果你愿意，我也可以先回答问题。

（“我们可以休息一下，然后我再问问题。”）

好的。（9:45休息。）

Y7-4-315.2

（约翰可能在这个镇上遇到的女人是琼·弗莱明（June Fleming），约翰之前曾在一家名为艾尔麦“The Elms”的酒吧里遇到她。他已经很久没见到她，也很久没去过艾尔麦了。约翰说，有一次在和琼·弗莱明在一起时，他听到了赛斯的警告，并且听从了这个提醒。这些内容在课程记录中有所记录。

约翰验证了赛斯关于他妻子玛丽·艾伦的内容。她正开始销售莎拉·科文垂

（Sarah　Coventry）服饰珠宝，事实上今晚她正在参加一个商业会议。约翰说，玛丽·艾伦计划很快参加或举办一个莎拉·科文垂的聚会，可能是在一个星期四的下午或晚上，涉及到其他四位女性。总数是五位女性，玛丽·艾伦自己是第五位；除了她自己以外，其他四位女性也为她举办莎拉·科文垂聚会。当然，聚会上的女性人数会超过五人。

珍说她的母亲确实有一个朋友，名叫玛丽·米勒（Mary Miller），大约在珍七岁时，这位玛丽·米勒曾为珍和她母亲打理家务。玛丽·米勒现在还健在。当时珍并不喜欢她。玛丽·米勒和珍的母亲年龄相同。

由于旅行资料涉及预测，约翰在这里无法提供信息。

约翰说，元素或日期的分离可能指的是他被要求竞选的政治职位。由于收入将对约翰造成损失，他认为可能会通过同时担任一个闲职来补充，这个职位由政治组织的一名成员提供。约翰说，这在政治生活中经常发生。

参见第313节，描述约翰最近在罗切斯特的会议上，看到他地区主管面部变化的情况。休息后我请赛斯讨论这一现象。10:12继续。）

赛斯在早些时候的某节课程中曾告诉过约翰，在他的命途中必然会遇见一个很有魅力的女性，但如果选择和那女人发生深入的互动，会触发很糟糕的故事支线剧情，而这一经历对约翰的整体发展毫无益处。

从这一启迪中我们可以看出自由意识和宿命间的双向关系：遇到是宿命，如何应对是自由意识；触发后会发生什么是宿命，是否选择触发是自由意识。

现在，这个名字的拼写是赛斯（Seth）。

（约翰笑着说：“谢谢你，赛斯。”）

请稍等片刻。

鲁柏半开玩笑地建议了一些关于你们居住安排的改变。就目前和不久的将来而言，这些改变会很有效。

去看脊椎治疗师，从暗示的角度来看是有益的，仅此而已。

另一方面，他也应该通过自我暗示来保护自己不受脊椎治疗师个人评论的影响，尽管这个情况比以前有所改善。在他目前的情况下，身体左侧的症状与早期的联系有关。

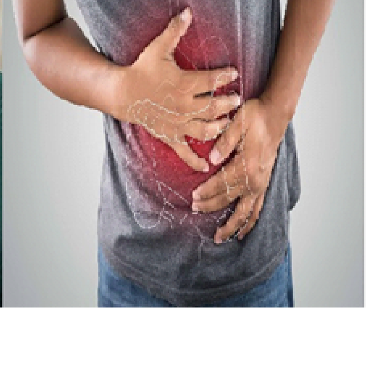
一趟勉强算是巡回演讲的旅程将会成形。从这类活动中获取金钱对他来说将更有益，且更有利可图。目前，他应该稍微减少饮食中的盐摄入。另外，增加茄子的摄入，并继续进行瑜伽练习。多穿绿色衣物。在他目前的情况下，这种颜色的振动对他有治疗作用。

例如，穿球鞋时的不适感并非生理上的。它们让他想起了一双他母亲的鞋子。

当我们被扭曲的内心、偏执的认知所困扰时，肉身上也会相应地呈现出各种僵直与拧巴的症状，这时如果不能首先化解自己的心病，任何外力的理疗或药物的化疗（化学合成类药品）都只能一时缓解表面的症状、遮蔽神经感受器的运作。当第二天角色重启时，一切问题又都会重现，再次提醒我们自我的状况欠佳有扭曲与卡顿存在。

在我们身体不舒服时，寻求专业的职业健康协助是没问题的，这种接触让我们有机会暗示自己：我在疗愈自己，我在接受康复治疗，我吃了某种药物，我正在摆脱我认为的各种疾病。这样的信念可以疗愈与放弃“我是有病的”这一念头。让实相在第二天显化更新时，不再带入相应的信息主题。

但如果自认为自己是有病的，然后又在医生那里获得了肯定的“明示”和危言耸听的“暗示”，并且作为“患者”对此很认真地信以为真了，那在自我意识的作用下，这一信息植入就被坐实了，进而当你确定、确信、坚信自己是某某疾病的受害者，而且自己无力通过自己的努力消除这一问题时，那你日后的实相也就真的如其所愿地依据自由意识的所愿，显化出相关的症状与问题。



一个小笑话：

某患者总是抱怨肚子痛，说肚子里有不慎吞下的啤酒瓶盖，医生检查后，没发现问题，就决定给他上麻醉，等其苏醒后，给他看一个啤酒瓶

盖，好去掉这一心病。

结果患者出院后第三天又来复诊，说手术后确实两天没痛，昨晚发现医生“取出”的这个瓶盖不是他常喝的那个牌子的盖子，所以认定肚子里还有瓶盖，而且看来还不止一枚。

小知识点：

茄子的药用价值：

《本草纲目》主治寒热、活血散淤、止痛、消肿、宽肠。但茄性寒利，多食必腹痛下利。发痼疾、肚疼下痢，妇人多食伤子宫。

自己穿衣的颜色，所在房间的颜色，对人的自我感受是有直接影响的。

黑、白、红、绿、蓝这五种颜色及其心理和情感影响的详细分析：

1.黑色

象征：权力、神秘、深沉、正式、成熟。

心理影响：

黑色常与力量、权威和严肃感相关，能传达出自信和权威性。

许多人觉得黑色让人感到安全、隐秘，有助于保护个人隐私。

另一方面，黑色也可能带来消极情绪，过多的黑色可能让人感到压抑、孤独或悲伤。

使用建议：

黑色适合用于正式场合或需要表达力量与成熟的环境，如商务会议或特殊礼仪场合。

适度的黑色搭配其他颜色可以增添空间的深度感和神秘感，但应避免让黑色过度占据环境。

2.白色

象征：纯洁

心理影响：

白色常被认为是干净和纯净的象征，能带来平静和清新感。

白色有助于清晰思维，能够让空间显得明亮宽敞，适合需要创造感的环境。

然而，过多的白色也可能导致空虚、冷漠或孤独感，尤其是在没有其他颜色对比的情况下。

使用建议：

白色非常适合用在需要整洁和宁静感的场所，比如医院、办公场所、厨房或浴室。

与其他颜色搭配使用可以增添活力和温暖感，避免冷漠或单调。

3.红色

象征：激情、能量、力量、爱、危险。

心理影响：

红色具有强烈的视觉冲击力，能够激发情感和活力，增强人的自信心。

它能促进心跳加速、提高肾上腺素水平，常与爱、欲望和紧张感联系在一起。

过多的红色可能导致焦虑或激动情绪，不适合需要冷静的环境。

使用建议：

红色适合用于需要活力和刺激的环境，如餐厅、健身房或社交场所。

在衣着方面，红色能让人显得更加自信和有吸引力，但在需要冷静和专注的场合应适度使用。

4.绿色

象征：自然、平衡、和谐、宁静、健康。

心理影响：

绿色是自然界的主要颜色，能够让人感到放松和舒适，具有治愈和恢复的作用。

它带来平衡感和安定感，有助于减轻压力和焦虑。

绿色通常与成长、更新和新生命有关，适合于需要平静和放松的环境。

使用建议：

绿色非常适合用在休息区、卧室、冥想室，或者办公室的植物装饰中，以营造舒适放松的氛围。

在衣着上，绿色常被认为是中性的颜色，适合希望传达和谐和可靠性的场合。

5.蓝色

象征：冷静、智慧、信任、专注、稳定。

心理影响：

蓝色是一种冷色调，能带来平静、专注和放松感，常用于帮助降低焦虑和压力。

它传达出信任、稳定和智慧的感觉，因此常用于企业标识、医疗机构和办公室装饰中。

过多的蓝色可能让人感到冷漠或情感疏离，特别是在没有温暖色调对比的情况下。

使用建议：

蓝色适合用在需要专注和冷静的场所，如办公室、会议室、书房或卧室。

在服饰方面，蓝色表达了稳重、可靠和专业，适合商务场合和需要建立信任的互动。

黑色：增强权威性和自信，但要避免过多，防止压抑感。

白色：带来明亮与宁静，但应搭配其他颜色，以避免单调。

红色：激发活力与激情，但要适度使用，以避免过度兴奋。

绿色：平静、健康、和谐，是放松和恢复的理想选择。

蓝色：冷静、专注，适合需要稳定和专业的场合。

现在，菲利普的名字在一个聚会上被提到。我这里不太清楚：4，2，和其他一两个数字，还有某个与开车有关的东西——可能是道路或位置的名称。今晚我扮演医生和政治家的角色。

涉及菲利普的一次小争执或争论，有些出乎意料，这似乎会改变联盟，但整体上不会。这涉及一个略微年长的男人，他有一个兄弟。

与鲁柏的书有关的外部事务本身会很快带来重新的身体活力。然而，对他来说，在那之前解决这些问题会对他有利。有时他过于地希望确定自己是站稳脚跟的。

你们可以选择提问、休息或结束课程，随你们喜欢。

（约翰：“关于这次争执：我会是其中一方吗，或者我的名字会成为争论的主题？这与政治活动有关吗？”）

这与政治活动有关。

（约翰：“我会参与其中吗——实际上成为争论中的一方吗？”）

我认为你会参与其中，但这并不确定。这是关于术语含义的分歧。后来这次争执将对你有利，虽然一开始看起来似乎并不是这样。

（“别忘了问关于约翰老板的问题。”

约翰：“你想让我问吗？”

罗：“是的。”

约翰："三周前我在罗切斯特时，我注意到我的老板在发言时，面部特征明显改变。我会说他看起来年轻了大约十五岁。你能对此作出解释吗？"）

这被三个人注意到了。

（约翰："你能描述这三个人吗？"）

其中一人改变了对他的看法，变得更好了。黑色头发，稍微呈环形，头顶部分秃。一个类似安迪·冈普的下巴（译注：Andy Gump是西德尼·史密斯于 1917 年创作的连环漫画主角，无下巴为其特征），略有肚腩。长鼻子，眼中带有亮光。来自一个听起来像印第安名字的地方。或许还有一个E的首字母，可能与居住地或姓名有关。也许还有一个H。

另一个是年轻男子，脸型宽大，几乎是斯拉夫风格，头发短而刺，黑色或棕色。

还有一个五十多岁的人，有些超重，身材圆胖。他的西装或衣着有些奇特。灰色细条纹西装。对历史感兴趣。公司中的中级职位。一个以其爱抱怨闻名的男人。

这种转变是由潜意识引起的，是对内在需求的回应，以抵消日益增长的恐慌和失败感。

你可以继续提问，休息或结束本次课程。

（约翰："那个中级职位的人：他有没有可能是一个区域经理？"）

有。

我相信有四场独立的演讲，约瑟，大约在二月到夏季之间，包括可能是夏季。

我随时等待你的提问。

（约翰："意识心有没有可能像潜意识一样扭曲？"）

你知道它可以，非常轻易地。

你们可以结束本次课程，除非我们的县委员想交叉询问我。

（约翰："目前我没有足够的信息来提具体的问题。外部的闲职可能是你提到的那个吗？"）

是的。

（约翰："关于这次旅行呢？"）

这次旅行似乎与公司业务无关，更多是个人性质的。

（约翰："这次旅行会去到哪个地区？"）

我不知道。似乎与两个地区有关，但你只会去其中一个。这涉及其他人，而不是业务伙伴。

（约翰："你能告诉我关于我妻子未来的事业发展吗？"）

与数字"四"有关联。四周、四个月或四年。不过我不认为是四年。这可能会引导走向另一个更有利可图的事业，并在其持续期间发挥作用并产生收益。不会持续很久。涉及一个年长的女性。

现在，我们可以休息或者结束本次课程。

（约翰："我没有更多问题了。"

"那我们就结束吧。"）

与一位大约56岁的女性有关联。之后会有另一个类似的安排，但更有利可图。

我向你们致以最诚挚的问候，我一定会拿到我的金星奖章。虽然，等你们给我戴上的时候，可能得费点劲儿！

（结束于10:50。珍不记得她说过的很多内容。整个晚上她一直坐着，大部分时间是闭着眼睛，以平均的语速说话。有时她的表达是幽默的。

关于前面提到的资料：约翰没有找到有关聚会、数字4、2和其他数字，还有某个与开车有关的东西或位置名称的联系。

约翰说，赛斯对类似安迪·冈普的描述与公司的一位名叫约翰·温斯洛（John Winslow）的销售员很相符，约翰·温斯洛也出席了三周前的罗切斯特会议，期间约翰的地区主管面部发生了变化。温斯洛大约55岁，头发是棕色，现在已经开始变灰。他的头发剪得很短，呈圆形，没有美人尖。

温斯洛有一个类似安迪·冈普的下巴和一个很突出的长鼻子。他来自锡拉丘斯[Syracuse，又名雪城]，这是一个印第安名字。这条资料很好地支持了赛斯的信息。

但约翰对E和H的首字母没有任何有关联的资料。

约翰说，赛斯描述的有斯拉夫面孔和短刺头发的年轻人符合另一位也在罗切斯特会议上的销售员鲍勃·迪宁（Bob Dineen）。不过迪宁的头发，曾经是棕色或深色，现在已经变灰。赛斯给他的描述是黑色或棕色头发。

约翰说，赛斯提到的五十多岁的人可能是斯坦·法勒（Stan Farrer）。法勒是约翰的地区经理，这属于公司中的中级职位。约翰说，在罗切斯特，法勒穿了一套灰色西装，但不是细条纹的。约翰还说，他不知道法勒是不是个抱怨者；相比之下这有可能，因为大多数人什么也不说。

约翰对所谓的56岁的女性没有概念。

约翰说，他的老板在罗切斯特会议那天非常紧张，当时他的面部发生了变化。约翰的老板知道自己在公司里表现不佳。那天地区经理也接管了会议的大部分时间，这段时间本应由约翰的老板使用。因此，地区经理似乎在主持会议，掌握全局等。约翰说，他可以理解老板的绝望感，这导致了面部的转变。）

Y7-4-315.3

第315节 浓缩版

灵摆课程应继续进行，你们会找到鲁柏所寻找的许多答案。我会为你们提供有益的评论。

现在，关于我们的朋友菲利普，涉及一位白发男子的情况正在发展，这个人在幕后，或者与建议菲利普竞选职位的人有关联。

向菲利普提出建议的人本人可能没有意识到，这个最初的想法并不是他自己的。它源自那位白发男子。这里非常大致地说，他的年龄——因为发色我不确定——可能在**47**到**67**岁之间，因为他的脸看起来并不老，尽管头发是白的。

现在，这个人让鲁柏联想起德克森，因为两人性格上的相似之处很有共鸣。然而，这个男人的脸比较丰满，口才不如德克森。我对“**M**”这个字母有一定把握，但它未必是某个人名字的首字母。如果不是，它可能与某个居住地或地区有关。

我对“**M**”这个字母有一定的信心，稍后我会尝试更具体一些。可能会对菲利普施加比他预料中更大的压力。在一次会议上，会有几个人或七个人想让他担任这个角色。这正是我之前提到的。

（参见第**313**节：提到一位不在约翰公司工作的专业人士向约翰提供了一些东西。）

这里与一家商店或店主出资有关联。我不知道这具体指什么。二月底时会有一些压力，而且与一个星期天有关，这看起来有些奇怪。

请求也将更正式地提出。这里牵涉到一个男性姻亲。如果不是菲利普的亲戚，那就是提出建议那个男人的男性姻亲。

两个孩子之间依然存在不健康的互动。而且，还有一个单独的印象：起初的花费并不明智，应当避免。

（约翰在**1967**年**1**月**18**日旁听了第**313**节课程。他今晚见到我们时说，家乡宾夕法尼亚州威廉斯波特的助理地区检察官曾邀请他竞选县委员，但没有告诉我们更多的细节。约翰是在第**313**节课程之后被邀请的，并已拒绝了这个提议，因为这会带来经济损失。

助理地区检察官是克林特·史密斯。约翰说，史密斯律师事务所的高级合伙人名叫墨菲（**Murphy**），因此“**M**”这个首字母指的可能是他。他的

年龄接近47岁，头发略显灰白，脸比德克森参议员要圆一些，就像赛斯所说的那样。墨菲也是共和党人，就像德克森一样。约翰说，他只见过墨菲先生一次，而且时间很短，对他的政治地位、影响力等一无所知。墨菲有可能影响了克林特·史密斯。

约翰说，他的几个姐夫住在费城，与约翰在威廉斯波特的事务以及他的政治活动没有联系等。

约翰还说，克林特·史密斯有一个小姨夫住在宾夕法尼亚州的兰开斯特，位于威廉斯波特南部；但据约翰所知，这里也没有什么联系。

约翰对任何可能的开销没有信息。

有关约翰的孩子们之间的不健康互动关系，请参见第**313**节课程的内容。）

现在，约瑟，你们两人关于鲁柏症状的理解是正确的，而你在灵摆课程中的帮助是无价的。

请稍等片刻……右手或身体右侧的症状代表在意识层面上的困难，左手或身体左侧的症状代表潜意识层面的困难，而这两者都代表意识和潜意识之间的失调。

在这种情况下，左手与内疚感有关。他将对此有更多的说明，要么在周三的课程中，要么我们可能明晚举行一次课程。

菲利普会有一次“意外”且相对较长的旅行，至少部分是驾车进行，在三个月内去接某人或某物。我只得到“**AR**”这个信息，但不知道具体指什么。

他还会在这个镇上遇到一个女人，他之前在这里见过她，，而且他不应该助长任何关系。这位女性以前也在我们的课程中提到过。

（对约翰说：）我以前也和你谈过这个。这次你看，我会提前告诉你。

似乎有五个女人将在星期四下午与您的妻子有联系，这没有特别意义。

“**M**”确实指的是菲利普在休息期间提到的人。（墨菲）开销与他的家庭有关。

有一个小而无关紧要的点，约瑟：鲁柏工作的那个人——名字是米勒——也是他母亲的一个老朋友的名字，虽然她是个女人。这里的相似性有些不幸。

关于菲利普，有一个我不太理解的元素分离。某种职责的划分或类似的事情，我不确定。并不一定是减去，可能是与工作相关的某种调整。如果有的话，对他有利。

不过，这也可能与政治情况有关，尽管我不确定怎么会如此。

一部让他印象深刻的影片。这似乎不是一部电影，或许是一部纪录片，将向他展示。如果你参加竞选，我一定会投你一票。

（约翰可能在这个镇上遇到的女人是琼·弗莱明（**June Fleming**），约翰之前曾在一家名为艾尔麦“**The Elms**”的酒吧里遇到她。他已经很久没见到她，也很久没去过艾尔麦了。约翰说，有一次在和琼·弗莱明在一起时，他听到了赛斯的警告，并且听从了这个提醒。这些内容在课程记录中有所记录。

约翰验证了赛斯关于他妻子玛丽·艾伦的内容。她正开始销售莎拉·科文垂（**Sarah Coventry**）服饰珠宝，事实上今晚她正在参加一个商业会议。约翰说，玛丽·艾伦计划很快参加或举办一个莎拉·科文垂的聚会，可能是在一个星期四的下午或晚上，涉及到其他四位女性。总数是五位女性，玛丽·艾伦自己是第五位；除了她自己以外，其他四位女性也为她举办莎拉·科文垂聚会。当然，聚会上的女性人数会超过五人。

珍说她的母亲确实有一个朋友，名叫玛丽·米勒（**Mary Miller**），大约在珍七岁时，这位玛丽·米勒曾为珍和她母亲打理家务。玛丽·米勒现在还健在。当时珍并不喜欢她。玛丽·米勒和珍的母亲年龄相同。

由于旅行资料涉及预测，约翰在这里无法提供信息。

约翰说，元素或日期的分离可能指的是他被要求竞选的政治职位。由于收入将对约翰造成损失，他认为可能会通过同时担任一个闲职来补充，这个职位由政治组织的一名成员提供。约翰说，这在政治生活中经常发生。

参见第**313**节，描述约翰最近在罗切斯特的会议上，看到他地区主管面部变化的情况。休息后我请赛斯讨论这一现象。

鲁柏半开玩笑地建议了一些关于你们居住安排的改变。就目前和不久的将来而言，这些改变会很有效。

去看脊椎治疗师，从暗示的角度来看是有益的，仅此而已。

另一方面，他也应该通过自我暗示来保护自己不受脊椎治疗师个人评论的影响，尽管这个情况比以前有所改善。在他目前的情况下，身体左侧

的症状与早期的联系有关。

一趟勉强算是巡回演讲的旅程将会成形。从这类活动中获取金钱对他来说将更有益，且更有利可图。目前，他应该稍微减少饮食中的盐摄入。另外，增加茄子的摄入，并继续进行瑜伽练习。多穿绿色衣物。在他目前的情况下，这种颜色的振动对他有治疗作用。

例如，穿球鞋时的不适感并非生理上的。它们让他想起了一双他母亲的鞋子。

菲利普的名字在一个聚会上被提到。我这里不太清楚：**4**，**2**，和其他一两个数字，还 有某个与开车有关的东西——可能是道路或位置的名称。今晚我扮演医生和政治家的角色。

涉及菲利普的一次小争执或争论，有些出乎意料，这似乎会改变联盟，但整体上不会。这涉及一个略微年长的男人，他有一个兄弟。

与鲁柏的书有关的外部事务本身会很快带来重新的身体活力。然而，对他来说，在那之前解决这些问题会对他有利。有时他过于地希望确定自己是站稳脚跟的。

（约翰：“关于这次争执：我会是其中一方吗，或者我的名字会成为争论的主题？这与政治活动有关吗？”

这与政治活动有关。

约翰：“我会参与其中吗——实际上成为争论中的一方吗？”

我认为你会参与其中，但这并不确定。这是关于术语含义的分歧。后来这次争执将对你有利，虽然一开始看起来似乎并不是这样。

“别忘了问关于约翰老板的问题。”

约翰：“你想让我问吗？”“是的。”

约翰：“三周前我在罗切斯特时，我注意到我的老板在发言时，面部特征明显改变。我会说他看起来年轻了大约十五岁。你能对此作出解释吗？”）

这被三个人注意到了。

（约翰：“你能描述这三个人吗？”）

其中一人改变了对他的看法，变得更好。黑色头发，稍微呈环形，头顶

部分秃。一个类似安迪·冈普（**Andy Gump**，译注：西德尼·史密斯于**1917** 年创作的连环漫画主角，由于缺乏下鄂弓而无下巴为其特征）的下巴，略有肚腩。长鼻子，眼中带有亮光。来自一个听起来像印第安名字的地方。或许还有一个**E**的首字母，可能与居住地或姓名有关。也许还有一个**H**。

另一个是年轻男子，脸型宽大，几乎是斯拉夫风格，头发短而刺，黑色或棕色。

还有一个五十多岁的人，有些超重，身材圆胖。他的西装或衣着有些奇特。灰色细条纹西装。对历史感兴趣。公司中的中级职位。一个以其爱抱怨闻名的男人。

这种转变是由潜意识引起的，是对内在需求的回应，以抵消日益增长的恐慌和失败感。

（约翰："那个中级职位的人：他有没有可能是一个区域经理？"）

有。

我相信有四场独立的演讲，约瑟，大约在二月到夏季之间，包括可能是夏季。

我随时等待你的提问。

（约翰："意识心有没有可能像潜意识一样扭曲？"）

你知道它可以，非常轻易地。

你们可以结束本次课程，除非我们的县委员想交叉询问我。

（约翰："目前我没有足够的信息来提具体的问题。外部的闲职可能是你提到的那个吗？"）

是的。

（约翰："关于这次旅行呢？"）

这次旅行似乎与公司业务无关，更多是个人性质的。

（约翰："这次旅行会去到哪个地区？"）

我不知道。似乎与两个地区有关，但你只会去其中一个。这涉及其他人，而不是业务伙伴。

（约翰：“你能告诉我关于我妻子未来的事业发展吗？”）

与数字“四”有关联。四周、四个月或四年。不过我不认为是四年。这可能会引导走向另一个更有利可图的事业，并在其持续期间发挥作用并产生收益。不会持续很久。涉及一个年长的女性。

现在，我们可以休息或者结束本次课程。

（约翰：“我没有更多问题了。”

“那我们就结束吧。”）

与一位大约56岁的女性有关联。之后会有另一个类似的安排，但更有利可图。

我向你们致以最诚挚的问候，我一定会拿到我的金星奖章。虽然，等你们给我戴上的时候，可能得费点劲儿！

（于10:50结束。珍不记得她说过的很多内容。整个晚上她一直坐着，大部分时间是闭着眼睛，以平均的语速说话。有时她的表达是幽默的。

关于提到的资料：约翰没有找到有关聚会、数字4、2和其他数字，还有某个与开车有关的东西或位置名称的联系。

约翰说，赛斯对类似安迪·冈普的描述与公司的一位名叫约翰·温斯洛（John Winslow）的销售员很相符，约翰·温斯洛也出席了三周前的罗切斯特会议，期间约翰的地区主管面部发生了变化。温斯洛大约55岁，头发是棕色，现在已经开始变灰。他的头发剪得很短，呈圆形，没有美人尖。

温斯洛有一个类似安迪·冈普的下巴和一个很突出的长鼻子。他来自锡拉丘斯 [Syracuse，又名雪城]，这是一个印第安名字。这条资料很好地支持了赛斯的信息。

但约翰对E和H的首字母没有任何有关联的资料。

约翰说，赛斯描述的有斯拉夫面孔和短刺头发的年轻人符合另一位也在罗切斯特会议上的销售员鲍勃·迪宁（Bob Dineen）。不过迪宁的头发，曾经是棕色或深色，现在已经变灰。赛斯给他的描述是黑色或棕色头发。

约翰说，赛斯提到的五十多岁的人可能是斯坦·法勒（Stan Farrer）。法勒是约翰的地区经理，这属于公司中的中级职位。约翰说，在罗切斯特，法勒穿了一套灰色西装，但不是细条纹的。约翰还说，他不知道法勒是不是个抱怨者；相比之下这有可能，因为大多数人什么也不说。

约翰对所谓的**56**岁的女性没有概念。

约翰说，他的老板在罗切斯特会议那天非常紧张，当时他的面部发生了变化。约翰的老板知道自己在公司里表现不佳。那天地区经理也接管了会议的大部分时间，这段时间本应由约翰的老板使用。因此，地区经理似乎在主持会议，掌握全局等。约翰说，他可以理解老板的绝望感，这导致了面部的转变。）

Y7-4-316.1

第316节 阻力、恐惧与象征扭曲：显意识与潜意识的错位

1967年2月1日 星期三 晚9点

晚上好。

现在，我们将从围绕一些问题开始讨论。在某种程度上，鲁柏的书在他家乡被阅读这一事实让他感到不安。那些他已经归入过去的人被带回到了现在。这引起了一些恐慌；他感觉自己又回到了他们的控制之下，而这本书在这方面让他变得脆弱。

他已经展示了自己，可以说也因此成为了目标。身体的僵化部分是出于恐惧的反应，但其中也有一些勇气的成分，因为他不再逃避恐惧，而是选择面对问题。

与此同时，与之矛盾的是，他渴望在家乡被视为一名成功的作家，但为了做到这一点，他必须再次被人所知。他害怕，字面意义上说，害怕走在萨拉托加的街道上，每次拜访时偷偷进出。但他觉得这里展现的是他最好的部分，是他真正想要隐藏但现在展示出来的自我、没有保护的自我。

由于这些情绪，他的反应就好像他正在被攻击。然而，这些情绪是攻击的原因，因为这些情绪吸引了那些本来无害的因素。这一点相当重要。

正是这本书和萨拉托加带来的基本情绪，突然唤醒了他与过去的关联，并激发了他对母亲某些情感的认同。他应该记住，现在住在萨拉托加的人不是他，除非他选择以一种自我限制（self-limiting）的方式成为那样的人。奇怪的是，这本书本身提供了一定的保护，因为它向他人展示了他的基本力量。得知过去的人在现在阅读他的书，这令他感到震惊，似乎将他与导致他离开萨拉托加的那些原始联系拉得更近。

我将这段文字重新梳理，使其更加流畅通顺：

在写到这段文字时，我发现自己也面临着相似的困境。在我居住的这座欧洲城市，华人不过两三百，亲近的朋友也只有四五家。每个家庭、每个人都有自己的烦恼与成就。

每次大家聚会时，男人和女人们都会分享各自的喜悦和烦恼。我面对他们时，内心常常感到复杂。一方面，我希望他们有机会系统地读一遍我

曾写下的东西，这些内容可能会帮助他们摆脱对生活中琐碎烦恼的纠结，让他们不再为鸡毛蒜皮的小事而困扰。作为多年相识的朋友，我衷心希望身边的人能过得轻松开朗，并在人生中有所领悟和收获。另一方面，我也明白，他们中少有人真正准备好去接触和认同这些形而上的思考。即使有人通过其他途径了解了我的文字，并找我讨论，我也只会以平等的读者身份与他们共勉，不愿无意中成为一个另类的“名人”。

其实，我们每个人都渴望被认同和认可，通过这种认同感来肯定自我价值，并希望利用自己的影响力帮助他人。然而，善意的规劝往往最难被亲近的人看到。与我们关系亲密的人，常常会盯住我们的不足之处议论纷纷，以此来平衡人性中普遍存在的“嫉妒”。

没有人能做到完美，每个人都有自己的缺点和凡人的一面。当我们将自己的光芒、温暖和见识分享给他人时，有人因此受益而感激不尽，有人则嗤之以鼻，试图平衡心中的落差与愤慨。有人会鼓励支持你，甚至提供无私的帮助，也有人会品头论足，借此彰显自己的见识。正如“一样米养百样人”，珍的文字感动了许多人，也帮助了很多人。当她的力量与智慧传回她的家乡时，那些曾看着她长大的人，那些儿时的伙伴、邻居，以及她的前夫和过去的婆家人，会作何反应？其中有多少人会真心送上祝福，又有多少人会质疑、诋毁，甚至公开抹黑？

珍的童年充满艰辛，母亲在婚后第三年离异，性格乖张扭曲。珍自己也经历过懵懂的一段婚姻。在新婚后的第二年，她在一场舞会上认识了现在的丈夫罗，并在婚内出轨一年后与前夫离婚，闪婚嫁给罗。虽然从更高的视角来看，这一切都是她命中注定的经历，是帮助她塑造如今认知与心境的伏笔，但在珍曾生活的小镇上，那些与她母亲或朋友有交集的各色人等，在得知珍成为了心灵作家、世俗道路的引路人后，会作何反应呢？这些人的态度和反应，又会以怎样的蝴蝶效应影响到珍和她的母亲，以及珍所关心的朋友呢？

阅读这些内容并理解这次攻击的本质，应该能够终结它。他的书正在帮助萨拉托加小镇中的人们。他应该从这种现实中汲取感恩和健康的力量。瑜伽练习本身，加上他的理解，将在这里理顺这些问题，并使他开始自动吸引健康和生命力。

他母亲寄来的衣服对他来说有些危险，因为基于上述的情绪，他自动从这些衣服中提取了母亲对他的负面情绪，而屏蔽了那些建设性和充满爱的情感。

他不希望她读这本书。他觉得这让自己变得脆弱。换句话说，他的预期不幸引发了这次“攻击”。这些情绪在书被明确接受时就开始了，但直到实际展示的时候才真正发展成如此不成比例的形式。

在我们的这一位面中，意识能作为唯一实相，成为整个矩阵得以显化运行和保持演化的底层基础。可以这样说，除了起心动念的思想与因这些念头而有了趋势的能量流外，再无任何是所谓“真实”的东西了。

所以对于意识界来说，什么金银珠宝、香烛庙堂、人世春秋，都是舞台剧和道具，可谓一文不值，都是虚拟世界中的电子代码显化投影产物，意识体唯一在意的就是：知见觉悟和其引来带去的能量流。

这种意识能量流又被叫做生命能或炁，是天地交感运作万物的基础底蕴。而个体所能蕴藏使用调度支配的生命能构成了其自身的电压强度和电流功率，个体能驱动与使用怎样的能力、发挥出何等的效力，与自身可运用支配的能量有直接关联。越是强大复杂的"功能"所需的能量越强大。

而个体想要多获取些少许的生命能，可以通过节欲和引导的方式开源节流慢慢累积，这就好像是打工人勒紧裤腰带攒钱买房一样。如果你想获取到海量生命能甚至调用无限庞大的生命能，那这样的方式肯定是不够看的。

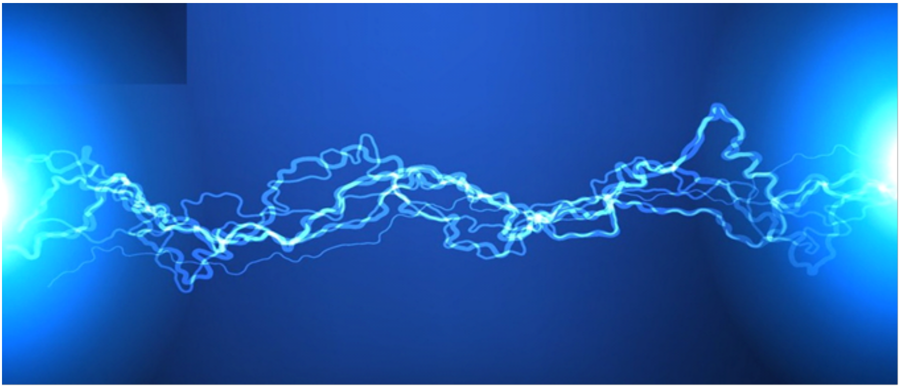
想要获得海量生命能需要众筹，在我们这一位面上，一般有两种方式：搞个人崇拜或集权高压，亦或惠及万民而得美名感叹敬仰。这两种方式都能汇聚大量的能量用来达成某些跨时代的变革显化。但前一种方式也就一世风光，短的几年长的百年也就烟消云散了，而后者即便自己退出了某位面的实相层，只要这一故事与教诲还被流传，就会有源源不断的受益者，真心地给出称颂与感激的心灵共鸣。

其实抛开被物质化的肉身整体概念，透过分析我们可以很轻松地发现，细胞是由粒子构成的，而所有粒子的本真其实就是电磁能力波在被意识观察时发生的坍缩，也就是说我们的世界、世人加上自己，归根结底都是电磁流，并遵循着电磁流的所有特性。

那么让我们看看电磁流的特性都有哪些，这些特性又有怎样的相互影响关系。

电流强度（**Current Rating**）：

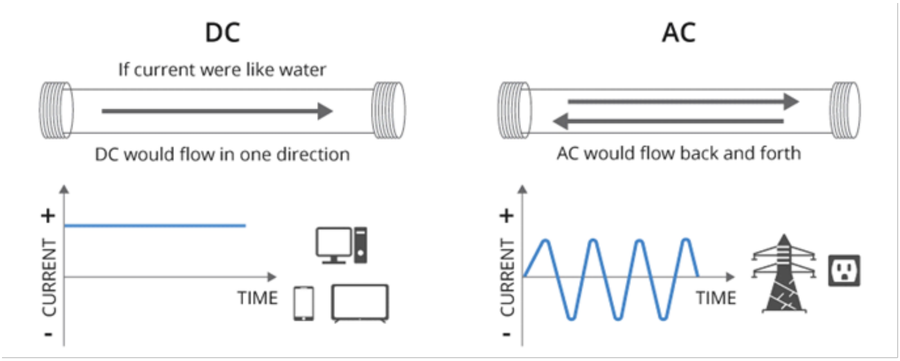
设备需要的电流量必须在电源能够提供的范围内。电源的电流必须不低于设备所需的电流，否则会导致电源过载、设备无法正常工作或供电装置过热。如果电源的电流能力过高，一般来说没问题，设备只会消耗所需的电流。



电流类型（**AC**或**DC**）：

- 直流电（**DC**）：许多小型电子设备、计算机和电池供电的设备使用直流电。如果设备设计为使用直流电而连接到交流电源（AC），可能会导致损坏或设备不工作。

- 交流电（**AC**）：家用电器通常使用交流电。如果交流设备接入直流电源，设备无法正常运行，甚至可能会损坏。



交流电（Alternating　Current，AC）是一种电流方向和大小会周期性变化的电流。简单来说，交流电的电流会在正向和反向之间周期性地振荡。在电力系统中，最常见的是正弦波形的交流电，它的频率在不同地区可能不同（例如，欧洲为50Hz，美国为60Hz）。

直流电（Direct　Current，DC）是一种电流方向保持不变的电流。电流始终沿着同一个方向流动，电压也是固定不变的。例如，电池产生的电流就是直流电。

交流电的优点：

- 易于传输：交流电可以通过变压器轻松转换为不同的电压等

级。在电力传输过程中，电压可以升高以减少线路损耗，然后在用户端再降低电压，确保安全使用。

- 发电效率高：交流电发电机的设计简单，结构坚固，适合大规模发电，效率较高。
- 应用广泛：交流电广泛用于家庭、商业和工业用途，因为几乎所有现代电网都基于交流电进行设计。
- 电力供应稳定：由于交流电传输容易扩展并且经过优化的电网结构，它提供的电力相对稳定，适合长距离传输。

缺点：

- 对精细电子设备不友好：许多电子设备（如计算机、手机等）需要直流电才能正常工作。因此，必须使用整流器将交流电转换为直流电，增加了设备的复杂性。
- 交流电存在电磁干扰：由于交流电的电流方向不断变化，可能会产生电磁干扰，对一些敏感设备不利。
- 高压危险性：高压交流电在传输过程中具有较高的危险性，触电可能导致严重伤害甚至死亡。

直流电的优点是：

- 适合电子设备：大多数电子设备，如计算机、手机、LED灯等，都使用直流电，因为直流电稳定、无波动。
- 低电压应用安全：直流电常用于低电压供电的设备，如电池、太阳能电池板等，因其电压低，使用相对安全。
- 储能应用广泛：电池、超级电容等储能设备都以直流电为主要工作模式，因此直流电在便携式设备和可再生能源系统中广泛应用。
- 无电磁干扰：直流电的电流方向和大小保持不变，因此它不会产生像交流电那样的电磁干扰，适合某些精密仪器。

缺点是：

- 传输困难：直流电的传输效率较低，特别是在长距离传输时会有较大的功率损耗，且不能像交流电一样方便地进行电压

转换。

- 不适合大规模发电：直流发电机的结构复杂，发电效率不如交流发电机，因此直流电不适合用于大规模发电和电网系统。

- 需要转换器：如果使用直流电作为电源，需要逆变器或其他设备将直流电转换为交流电，适应不同设备的需求，这增加了系统的复杂性和成本。

可以实现无线传输的电能通常是交流电（AC）。在无线电能传输技术中，使用交流电产生的电磁波或磁场来进行能量传输，这是因为交流电的电流方向不断变化，能够在发射端产生一个不断变化的电磁场，而这个变化的电磁场可以通过空间传递能量到接收端。

无线电能传输的基本原理：

- 电磁感应（**Inductive Coupling**）：

通过两个线圈的电磁感应来传递电能。发射线圈通过交流电产生振荡的磁场，接收线圈通过磁场感应获取能量。这个方法常用于近距离的无线充电，如手机无线充电器、无线电动牙刷等。

- 磁共振（**Resonant Inductive Coupling**）：

通过发射线圈和接收线圈调谐到相同的共振频率来传递电能。共振使得能量能够在较长的距离上传递，效率也相对较高。这种方式可用于更远距离的无线电能传输。

- 微波传输（**Microwave Transmission**）：

将电能转换为微波进行无线传输，再通过接收端将微波转换回电能。这种方式可以用于较长距离的无线电能传输，但需要非常精确的发射和接收对准。

- 电容耦合（**Capacitive Coupling**）：

通过电场而非磁场来传递电能。这种技术在低功率无线传输应用中较为常见，但效率相对较低。

为什么交流电适用于无线电能传输？

- 电磁场的产生和变化：交流电因为电流方向和强度不断变化，能够产生不断变化的磁场和电场，而这些变化的场可以用于传递能量。

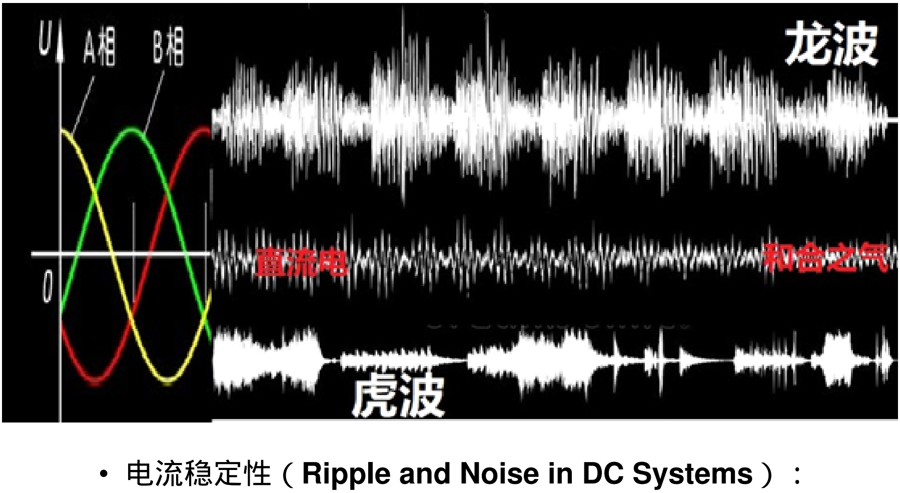
- 电磁波的产生：无线电波（电磁波）就是通过交流电的振荡产生的，它可以在空间中传播能量。

因此，无线电能传输通常基于交流电，并通过电磁感应、共振、电磁波等方式实现能量的传递。

生物体内的生物电主要是直流电（DC）。生物电是指存在于生物体内，特别是在神经系统、肌肉、心脏和细胞膜中的电现象和电活动。生物电通常由离子的运动产生，包括钠离子（Na^{+}）、钾离子（K^{+}）、钙离子（Ca^{2+}）和氯离子（Cl^{-}）等。这些离子的流动形成了电信号，而这些信号在生物体内的传递方式与直流电相似。

但显化伪装实相与维持矩阵运作的都是交流电，又叫三相交流电，这三相分别是天炁之龙波、地炁之虎波，而人之炁和合其中。这里所说的龙虎可不是什么神兽，而是因取意于龙腾虎跃的形象，借名化相显意而已。肉身其实就是交流电改直流电、大电压转化低电压的变电器，但意识体本身却使用的是交流电，所以角色我若想学习使用某些神魂中特有的能力，就要逐步改造自己的载具内电路结构与能量转化方式。

一般这一过程会因个人的具体情况不同，历时数月或数年。在这一过程中，身体会承受常人难以想象的很多医学无法理解与解释的“病痛”。



- 电流稳定性（**Ripple and Noise in DC Systems**）：

对于敏感的电子设备，特别是使用直流电（DC）的设备，电源的电流输

出需要稳定。如果电流中存在过多的纹波或噪声（即电压或电流的波动），可能会影响设备的性能，甚至导致电子元件损坏。高质量的稳压电源能减少这些波动。

- 短路保护和过流保护：

这是电源和设备电路设计中必须考虑的特性。如果电流过大（如由于电路故障导致的短路），没有保护机制的设备或电源可能会过热甚至起火。大多数设备或电源设计中会有保险丝或过流保护装置，防止电流过高造成的损坏。

- 启动电流（**Inrush Current**）：

有些设备在启动时会消耗比正常工作时更高的电流。例如，电机和某些类型的灯泡在启动瞬间的电流可能远超出其工作状态下的需求。如果电源无法处理启动时的高电流，可能会导致设备启动失败或电源过载。

- 功率（**Power Rating, W**）：

功率是电压和电流的乘积，表示设备在工作时的耗电量。确保电源提供的功率足够满足设备需求。功率不足的电源可能导致设备无法正常工作或不稳定。

上面这些电磁类名词看似和我们心灵成长意识觉醒没什么关系，但其实不然，作为电磁本质为主的意识存在，其实在自我成长的过程中，角色可能会遭遇各色困境，但归根结底其实都是这几方面的功课：

起步，如何能高效地、持续地、稳定地完成交流电变频变压直流电，维持自身高效的运作能力；其次如何能逐步地完成自我能量核心与脉络的功率扩容，渐渐地学会直接使用与运用交流电，习惯在高电压下安全运作复杂的高功率复杂程序。

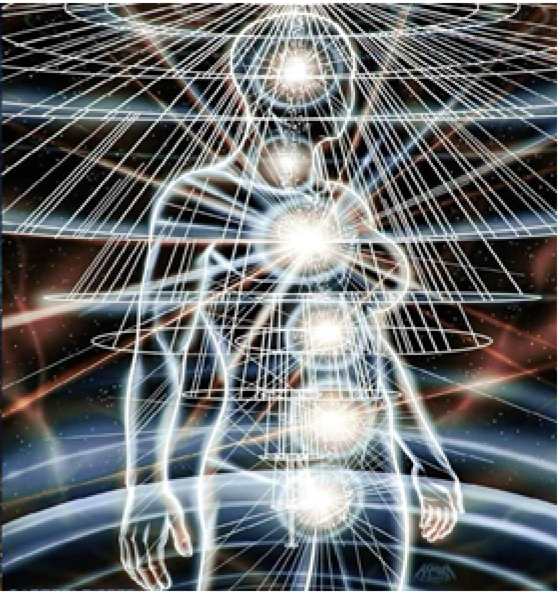
然后要了解什么是功率，理解自身具有怎样的变压能力才可驱动高能显化。比如你为自己的实相显化出一顿丰盛的午餐与作为神维持一界域中的梦世界正常运转，所需的自我能量与能力是有天壤之别的。

我们日常生活中，维持自身角色正常运作其实并不费劲，但如果想要使用某些神魂具有的“特异功能”，其所需的启动电流会存在一个启动峰值——你的肉身载具、内在能量中枢、全身的能量脉络是否准备好了承受这样的高能冲击？如果有偏差与卡顿，在高能流过时，短路熔断会发生在卡点上并不稀奇。所以如果自己尚未能做好基础功课，冒然渴望体验一些大神通，一般无法实现——虽说本自具足，但神魂会基于对角色的

保护，在完成全面自检修复前，不会让个人冒然接触高能意识能量的巨大冲击。

这是因为我们的载具自身具有短路保护和过流保护，如果你没能完成自己当前载具的相应调频改造，没有达成相关的认知水平，冒然接触多维实相与交感多元能量冲击，人是会因各种所见所闻疯掉的；哪怕你没有疯掉，只要你管不住自己的嘴巴，冒然和他人说出实相的真相，也会被送去精神病院，打针吃药电疗，直到学会闭嘴。

一个意识成熟的意识存有，其电流是极其稳定的，在意诱发的种种情绪、得失引动的悲喜、爱恨连带的聚散，都不再会让核心能量激荡起狂涛怒浪，不会因任何冲动的鲁莽干预破坏宏观自然的生灭兴衰聚散得失。



Y7-4-316.2

文稿的结稿日期一再被更改。一方面，这给了他一些喘息的机会。另一方面，他对这些延迟又感到自责愤怒。除此之外，他还认为工作是需要让自己感到压力的，并希望可以通过写作谋求生计。这种观念是来自他此生的祖父，我稍后会提到。

他觉得梦书在被出版社拒绝时让他感到失望了。他最后一次经常坐在院子里，已经是很多年前的事了。他记得有一张和母亲在后院的照片，那时他大概七岁。妈妈当时行动不便，已因过于僵化扭曲了关节导致无法正常走路。由于某些今年夏天会发生的剧情，鲁柏的心理会感受内在冲突，他今年夏天会坐在院子里再次想起了这一点。他的母亲曾去看脊椎

治疗师和整骨医生，他知道这一点。这种求助的经验，会形成一种暗示，在他看来，当自己因焦虑也同样陷入肢体僵痛扭曲时，能帮助缓解痛苦人是那些医生，所以他会时不时地考虑去参与被动康复性理疗。

他对猫抓到的鸟产生了认同感。他的母亲迷信地害怕猫，在卧室里发生的那次自家猫攻击主人的事件中，由于情绪压力和过去的情感的记忆，他立即产生了这种认同。

人格为塑造所使用的当前角色，会刻意安排好自己投身的家庭状况与人际关系，并规划好家人们何时登场、何时退出舞台剧。鲁柏需要此生具有通灵体质，所以选择了珍这一角色，因为其姥爷的血脉中具有此类的遗传密码，即人物角色的先天特质。

进入怎样的家庭就会承受怎样的底蕴熏染。珍很厌弃自己的母亲，搞砸了婚姻还扭曲了身心，但是珍却在现实中，逐步地踏足上自己妈妈的老路，这是因为某些幼年见闻到的母亲言行方式、思想认知，在潜移默化地影响着珍。

经常会有朋友问我：要如何改变自己的伴侣？要如何教育自己的孩子？要如何纠正父母的错误观念？要如何帮助朋友走出认知误区？

其实这种心态与认知，从出发点上就有问题，结果当然导致家庭内部和交际中经常发生争执与不悦。当你以自己为标杆，矫正所有人时，带来的肯定只有他人自卫型反击。因为指正责备与校正，代表了否定他人和攻击他人，结果自然就看谁先服软让步。真正的慈悲并非是不断按照自我的标准要求他人令自己满意，而是自己努力做到让自己满意，然后展现出一种让他人羡慕的整体状态，引发他人的主动模仿与跟随。毕竟谁不想活得精神焕发、风生水起、健康快乐还事业有成、财富自由呢？

我们在自己的一生中会见证许多不同的榜样，这些人为我们带来了不同的经验认知。或许我们此生有时因种种限制，无法做到复刻成功者的案例，但不同的榜样让我们知道了应该如何去处理不同的人生事情。而这些经验与认知并不会随角色的死亡而被遗失，有些影响会相当深远，直击与影响灵魂的成长方向。

所以如果你真的想要以大慈悲心去帮到自己身边的人，那就让自己活成人们羡慕与渴望成为的样子，用实际的榜样去彰显自己的主张。这最具有说服力。

如果你的想法都是对的，为什么没能过上自己想要的生活呢？如果你的做法没有问题，那是哪里出了问题呢？很多时候我们活着活着就把自己活成了自己原本最讨厌的样子。

这种对长辈的模仿是潜移默化的：认为思考处理问题的方式、使用语言词汇的模式、应对困境时的态度与做法，会成为耳濡目染的经验被谱写给孩子，这就是言传身教。大多数孩子并不在意你绷着脸严肃地和他讲了哪些大道理，而是在看日常点滴中，你是如何待人接物、如何应对思维答辩的。

（9:31休息，9:44继续）

现在，髋部疼痛的发作代表了内在恐慌的顶峰，也是整件事情的紧要时刻。鲁柏意识到这是一个特别的危险点，并设法在这里脱离出来。他开始慢慢打开他曾关闭的通道，并采取了恢复健康的第一步。几个月前他本可能会变得严重生病，但他避免了这种情况。从那时起，他一直在恢复的路上，尽管这条路并不平坦。他的重返工作岗位，就是第一个康复的迹象。

你明白吗，你家的猫发生事故时受伤的部位也是投射了相关的主题。

（我们的猫凯瑟琳（Catherine）已经从髋部骨折中康复。）

因为母亲暂时的认同，他对自己对出版商的暗示持有开放的态度，把出版商视为他书的父亲。因为这种认同，他还担心自己会变成残废，害怕你会离开他。因此，当他认为你对他的写作失去了兴趣，或者将你的一些行为解读为普遍的忽视或缺乏真实的关怀时，他变得异常敏感。

一维线性人生中没有偶然可言，就好像我们看到的影视作品公映版一样，对于意识界的后台而言，在广袤的当下里，编剧导演剪辑审核都发生在公映前；但另一方面，我们的人生又并非定数，就好像正在公映的连续剧一样，有些剧本上映了第一季，编剧导演会观察观众们的反应与反馈，然后按需要来谱写下一季的剧本走向。定数与变数不是相互矛盾的，没有什么是非黑即白确定唯一的。

作为舞台剧大幕前的角色，我们的关注与在意，构成了我们所见所觉所记忆到的事实，在同时发生的众多信息点里，一个人主动抓取哪些信息、如何解读、联想、转移、记忆、认知、应对自己关注到的信息，构成了个人实相的全部。

比如珍，她渴望自己是一个自立的、被爱的，有价值的，也就是说值得被爱的、健康有活力的女性。但她又不断地在关注搜集自己缺乏自我价值、不被爱、不健康的各种蛛丝马迹，如果实在找不到，甚至会自己扭曲编造此类的危机来让自己感受到相关压力。

这种心理问题源自原生家庭给她留下的童年记忆，源自其母亲的经历和对两性关系的误解。珍很清楚父母离异的主要原因具体是什么，因此担心自己会存留母亲为人处世的模样，让罗陷入无法承受的绝望中。但珍越是努力地想做得更好，越是担心罗不再爱她、看不到其经营婚姻与家庭的能力，越是在惶恐与质疑里把事情搞得复杂与糟糕。

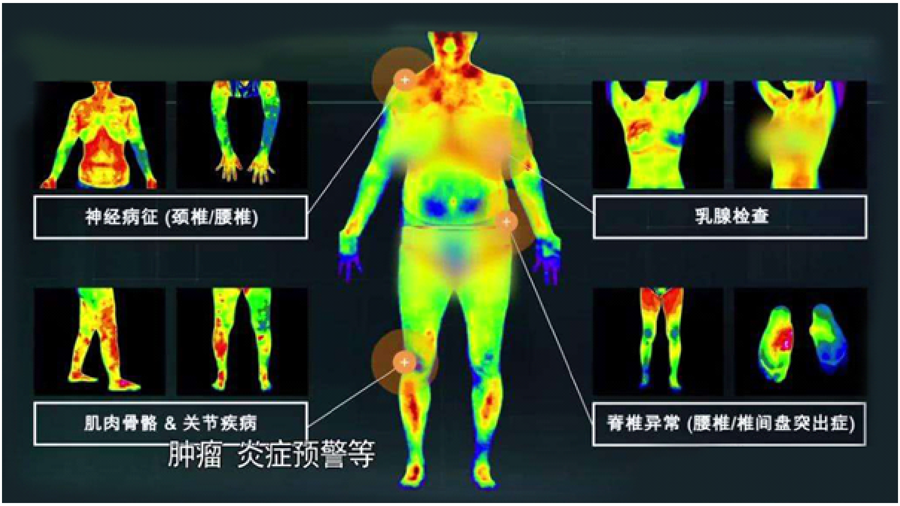
我们的思维与预期都是以经验为主导的，而与父母同住的二十年里，父母的行为与思想构成了我们大部分既有经验的依据。虽然此时珍已经能很清晰地认识到，自己的一生都是由自己规划与谱写出来的，但还是会

不时陷入到自我角色的认知理念旋涡中，在各种忧患下独自造作出各种很实际的困扰。也正是这些心理活动，让她在与出版商合作时表现得过于计较，和罗的夫妻关系总是患得患失，让自己的肢体反复出现僵直拧巴，进而疼痛到失去正常活动力。

而这些身心问题反过来又让珍不断自我怀疑：怀疑自己的自我价值出了问题，怀疑自己的身体出现了健康问题，怀疑自己的婚姻情感出现了问题，怀疑自己的社会人设出了问题，怀疑自己的写作能力与作品出了问题......珍在不断寻找证据来支撑自己没问题，但又不断在证据链中寻找反证来惶恐自己。这样的撕裂感，这样的持续焦虑，这样的匮乏安全感，其实都是很个人的心理戏剧，也是其角色此生被安排好的主要人生功课。

一个匮乏安全感的人，要如何获得自我价值与爱、要如何“安”心，这与他人怎么做、与自己已经拥有什么、与获得了哪些保障保证其实都无关，而是与自己的在意着眼点有关、与对当前角色的得失当真度有关。你是在以编剧视角、导演视角、演员视角看待世事，还是在用角色视角、观者视角看待当下的情景剧，视角不同，感受不同，观点不同，认知不同，思绪不同。

在很多节课里，我们已经多次说到了不同的心理问题会诱发身体上不同的关节的僵痛，心结与扭曲的认知思想会导致恐慌的拘束紧绷，这样的情绪导致身体不同部位的韧带与肌肉被动地陷入到紧缩防御姿态。这类肌肉韧带的过度防御性收缩，是不自觉的，但会破坏关节的运动平衡与正常的生理功能。长期的肌肉痉挛还会导致肌肉内的毛细血管被压缩挤压，在供血不足的情况下，肌纤维与韧带在缺氧缺血的环境中，无法完成正常细胞的新陈代谢，随后细胞代谢出的杂质诱发了进一步的肌纤维炎症。进而情志上的问题就逐步发展成了生化问题，进而物理功能障碍。而物理功能障碍又引发了局域性的电磁反应异常，阻碍了经过那一区域的能量流正常运作。



小知识点：

缺乏安全感的人通常会面临以下几种心理问题：

1. 自卑感

他们往往觉得自己不够好，不值得被爱或被接受，容易陷入自我怀疑和自我否定的状态。

2. 焦虑与紧张

缺乏安全感常伴随着焦虑，特别是在人际关系中，容易担心被抛弃、忽视或被误解。

3. 过度依赖

缺乏安全感的人可能会对他人形成过度依赖，难以独立应对生活中的挑战，寻求外界的持续支持。

4. 害怕改变

他们会对变化产生强烈的抗拒，因为不确定性让他们感到恐惧，更倾向于留在舒适区，即使这意味着不健康的关系或环境。

应对和解决的方法：

- 自我反思与认知调整

首先需要意识到自己对安全感的需求，并反思这种需求的根源。通过改

变自己对某些情境的认知，逐渐减轻负面情绪。提升自信，培养自我价值感，设定切合实际的目标并逐步完成，这能帮助增强个人的自信。通过不断的自我成长和学习，认识到自己的能力与价值。

- 与他人建立健康的界限

避免过度依赖他人，学会尊重他人和自己的边界，保持一定的独立性。在关系中既要寻求支持，也要给予对方自由。

- 学会接纳不确定性

生活充满了不确定性，学会接纳这些不确定的因素，有助于减少焦虑。可以尝试通过冥想、正念等练习来减轻对不确定性的恐惧感。

应避免的行为：

- 过度依赖他人来提供安全感

依赖他人过多会削弱自我能力，并可能让对方感到压力。应当努力提升自己的独立性。

- 逃避直面自己的问题

逃避让人感觉暂时舒适，但并不能真正解决内心的焦虑和不安。要直面问题、并积极寻找解决方案才能带来长久的改善。但需要注意，解决问题的方法不是要身边的人都去改，来平复自己的不安，而是要自己去改变自己的关注与认知。

这就引出，匮乏安全感的人常会过度控制，试图通过控制外界来获得安全感，这肯定会导致他人的反感和人际关系的严重问题。要认识到许多事情是不可控的，抓得越紧失去得越快，学会自然地面对一切可能的遭遇，反而让自己更有弹性与韧性来应对各种考验。

- 自我批评与否定

持续的自我批评只会加剧不安感。培养对自己的接纳与关爱，可以增强内心的稳定感。同时，指责与批评他人，并不会让你活得更理想，只会让问题在对抗中更尖锐。其实匮乏安全感的核心问题，说到底只有一个，那就是把“我的”看得太重了。

通过采取积极的心理应对措施和避免有害的行为模式，缺乏安全感的问题是可以逐步缓解和改善的。如果能学会从当前角色的视角解离出来，用更多元的视角综合看待当前的人生体验，那就会感到一切豁然开朗，

再无什么值得较劲烦忧的杞人忧天，因为说白了，匮乏安全感的核心就是角色我因所知障而生出的患得患失。

匮乏安全感

通常来源于多种因素，涉及个人的成长环境、经历和心理特质等。

以下是可能导致缺乏安全感的主要原因：

1. 童年经历

童年的经历对一个人的安全感有深远影响。如果一个人在成长过程中没有得到足够的情感支持或经常经历不稳定的环境，可能会形成不安全感。这些经历包括：

- 不稳定的家庭环境：父母关系不和、经常争吵或离异会让孩子感到家庭不安全。
- 忽视或情感缺失：父母或照料者没有给到足够的关爱、关注，导致孩子感到被忽略或不被重视。
- 过度保护：有些孩子虽然被过分保护，但他们无法发展出独立处理问题的能力，因而对外界产生不安全感。

2. 负面的人际关系

长期处在不健康的关系中，比如被控制、情感操纵或情感冷暴力，都会削弱一个人的安全感。这种经历会让人怀疑自己在关系中的价值，进而对所有关系产生不信任和焦虑。

3. 创伤经历

重大创伤事件，如失去亲人、经历重大疾病、意外事故、家暴等，可能会导致一个人对世界失去信任，感觉世界充满威胁，产生持续的不安全感。

4. 自我认知与低自尊

缺乏安全感的人往往对自我价值感知较低。他们认为自己不够好、不值得被爱，容易担心被拒绝或批评。这种低自尊会让他们过度关注他人的评价，容易感到焦虑和不安。

5. 社会文化压力

当社会或文化环境中对成功、外貌、财富等有过高要求时，个人可能会因为无法达到这些标准而产生不安全感。例如，社会中对完美主义的推崇或对失败的强烈否定会增加个人的焦虑感，使得人们觉得自己永远达不到标准。

6. 基因与性格因素

一些研究表明，个体的性格和基因也会影响他们的安全感水平。例如，内向、敏感或焦虑型人格的人比外向、乐观的人更容易产生不安全感。基因上的差异可能导致一些人比其他人更容易感知到威胁和焦虑。

7. 不稳定的环境和社会因素

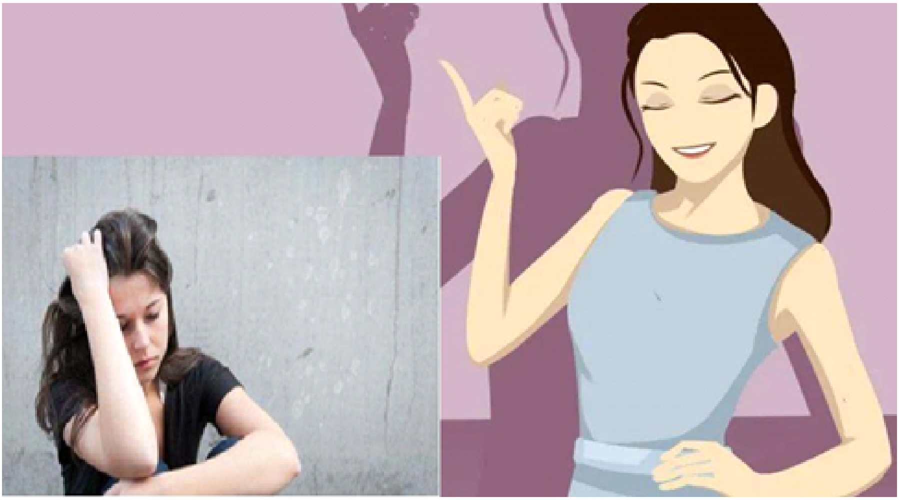
外部环境的不确定性也可能导致不安全感。例如：

- 经济不稳定：如失业、债务问题等让人感到生活没有保障。
- 社会动荡：战争、暴力、自然灾害等外部威胁让人感觉生活没有安全感。

如何形成安全感？

- 自身建立健康的依恋关系：无论是家庭、朋友还是伴侣，安全、信任的关系是培养安全感的基础。
- 自立提升自我价值感：通过自我认可和设立切实可行的目标，逐步积累信心与自尊。
- 自己学会应对不确定性：通过冥想、正念或其他情绪管理技巧，逐渐接受和面对生活中的不确定性。
- 自愿建立支持系统：参与社区活动、与支持型朋友或团体建立联系，增加社交支持，可以有效增强个人的心理安全感。

综合来看，匮乏安全感是一种由多种因素共同作用产生的心理状态，而通过改变环境并不会提升安全消弭不安、而改善与提升自我认知可有效地获得安全感，逐步恢复正常的心理健康状态。



Y7-4-316.3

他所提到的所谓的性（反应）冷淡——相对来说——再次源于他知道书将会出版的那一刻。起初这只是暂时的恐惧反应，但随着其他发展的加深，他的恐惧也随之延长。

罗，你对出版商费尔（Frederick Fell）的态度，以及你对鲁柏的言论，深深地吓到了他，因为这些言论加深了他心中那种萦绕不去的感觉，即费尔对待他的方式，会像他父亲对待母亲的方式那样糟糕。这正是每次讨论中他总能感到的痛点。他感到自己被逼到了角落里，仿佛你在说："我早就告诉过你了，你最深的恐惧将会实现。"小时候和青少年时期，他只在需要钱的时候才写信给他的父亲，而他觉得自己也只是当需要钱时才给费尔打电话或联系。费尔支付迟缓，就像他父亲支付迟缓一样。他对这些支票的急切依赖感，就像他母亲依赖救济支票和父亲的支付一样。

你看，恰好在鲁柏的母亲患上关节炎的时候，鲁柏还在低年级——一个有积木、小板凳和衣帽间的幼儿园教室。这当然只是引发了一些与幼儿园有关的联系，作为与他母亲症状的另一种关联。

对运动鞋的敏感性被激活是因为这些与母亲的联系，鲁柏现在工作的教室墙上那些儿童绘画作品——也勾起了他对自己过去的另一个思绪联系，这与其在自己低年级时的课堂生活相关，还有那个名叫"达格玛"的黑人女孩，因为"爱德华·布里斯科"（Edward Briscoe）是他幼年时在低年级里唯一认识的黑人男孩。

如果他没有这些相关联的记忆回响在共鸣，就不会如此敏感，这些联系不会困扰他，随着整体敏感度的消失，这些联系应该会逐渐淡去。正是

因为这种敏感性被激活，鲁柏早些时候在马拉松市（Marathon 佛罗里达州）才会对母亲寄来的一件毛衣产生抵触的反应。

这时对珠链的敏感性仅仅是由于一张照片，在那张照片中，他的母亲穿着短裙搭配珠链。重点是整体的这个组合，而不仅仅是珠链本身。

几个月前的多次早晨症状，是在这样的认同当中对母亲的一种直接模仿，但这些特定的症状现在已经消失。

你们的聚会是有帮助的。适度的饮酒帮助意识和潜意识作为一个整体自我（total self）的重新结合，消除了这种不健康的对母亲认同。他骂脏话和他母亲的语言有直接的关系。如果母亲肯读他的文字作品比如小说，鲁柏就会感觉到安全，因为被虚构框架出的小说世界与他的内心生活是有几步之遥距离的。

相关知识点**1**：

“扳机”通常是指枪械的启动发射的触发机制。在更广泛的语境中，“扳机”也可以用于比喻，指某个触发因素或引发反应连锁事件开始反应的关键敏感点。枪械上拉动“扳机”可以使子弹底火被触发，进而让本处于稳定平静状态下的子弹爆发出惊人的杀伤力。往往单纯有扳机点还是不够的，还需要有已经存在的底火，作为爆发“引燃”物。

在心理学中，“扳机点”（trigger point）通常指的是能够引发强烈情绪反

应或心理反应的特定刺激、情境或事件。这些“扳机点”可能与过去的创伤或情感经历有关。当一个人接触到这些刺激时，他们可能会体验到突然的焦虑、恐惧、愤怒、悲伤等强烈情绪，甚至导致情绪失控或重现过去的痛苦经历。

具体特点：

- 情感或记忆的触发：扳机点通常与个人的痛苦记忆或创伤有关。当遇到类似情境或刺激时，会唤起过去的负面情绪或创伤回忆。
- 不自觉的反应：这些反应常常是自动且难以控制的，个人可能没有意识到当前的情境与过去的创伤经历有联系，但情绪上的反应却很强烈。
- 广泛存在的刺激物：扳机点的刺激物可以是很多不同的形式。包括：
    - 声音：某些声音或音乐可能让人联想到过去的痛苦经历。
    - 视觉：看到某个物品、地点或特定场景。
    - 气味：气味往往与记忆有很强的联结，某些气味可能让人重新体验过去的情感。
    - 语言或话题：听到某个词汇或特定话题讨论可能触发情感反应。

常见场景：

- 创伤后应激障碍（**PTSD**）：在PTSD患者中，扳机点特别明显。例如，退伍军人听到爆炸声可能会联想到战场上的经历，从而引发焦虑和恐慌。
- 童年创伤：有些人可能在成年后遇到与童年类似的情境（如争吵或被忽视），这可能唤起他们过去被伤害或被忽略的情感体验。
- 人际关系中的触发：在亲密关系或人际关系中，一些特定的话语或行为可能会触发对方的敏感点，导致强烈的情绪反应，甚至影响关系。

应对策略：

- 识别扳机点：了解自己或他人的扳机点有助于预防情绪失控，避免陷入过度情绪化的反应中。
- 情绪调节技巧：通过心理治疗或自我调节技巧（如深呼吸、正念练习等），可以减少扳机点带来的情绪波动。
- 创伤疗愈：通过创伤疗愈或认知行为治疗（CBT），帮助个体处理过去的痛苦记忆，减少扳机点对其生活的影响。

“扳机点”是情感反应的启动器，常常让人体验到与当下情境不相符的强烈情绪反应。了解并管理这些扳机点可以帮助个体更好地掌控自己的情绪和心理健康。

心理反应的本质：

这些反应表现出一种深层的情感联结，人们会无意识地将当前的焦虑和恐惧与过去的经历联系起来。过去的创伤、童年时的情感缺失或不稳定，逐渐影响着此刻对当下事件的反应。这种现象在心理学中被称为“情感转移”，即将早期未解决的情感问题带入当前生活中的新关系或情境中。

应对这些情感困扰的可能方法：

- 情感回溯与自我认知

通过心理治疗，特别是认知行为疗法（CBT）或精神分析，鲁柏可以意识到自己当前的反应与过去创伤之间的联系，理解并接受这些情感，从而减少它们对现实时刻的影响。

- 逐步脱敏与情感管理

对于一些特定的情感触发物，比如珠链、照片或特定环境的敏感反应，可以通过系统脱敏（Systematic Desensitization）的方法逐步减少其影响，让他在这些情境中学会情感管理。

- 打破负面情感循环

需要逐步打破过去与当下的负面情感循环，重新构建与出版商等人的健康关系模式，避免将童年创伤投射到新的人际关系中。

- 建立健康的情感表达方式

需要学习更健康的方式表达自己的需求和情感，减少对外界的依赖，同时增强内在安全感。

一个人固有的扳机点越多，会敏感在意的也就越多，其情绪稳定性相较常人也会越差。很多人在恋爱时有当救世主的悲悯，想要当力挽狂澜、顶风遮雨、抚平创伤的人，但当我们真的步入生活就会发现，如果匮乏相当专业的心理学技巧和极大的毅力与坚韧性，在面对各种莫名其妙的歇斯底里时，大多数人是会望而生畏续而敬而远之的。

知识点**2**：

性冷漠（性欲降低）与性抵触（对性活动的抗拒）

可以由多种生理、心理和社会因素引起。性冷漠与性抵触的原因常常是多维度的，其中心理作用占有重要部分。

以下是一些常见的原因，特别是与心理活动相关的因素：

常见的生理原因：

- 荷尔蒙失衡：激素水平（如雌激素、睾酮等）变化会影响性欲。例如，绝经期、哺乳期、怀孕或避孕药的使用都会导致女性性欲降低。

- 慢性疾病或药物副作用：某些慢性疾病如糖尿病、甲状腺功能障碍，或服用抗抑郁药、抗高血压药物等，可能导致性冷

漠。

- 疼痛或不适：性活动过程中或之后的疼痛（如阴道干涩、外阴疼痛症等），会导致对性的抵触情绪。

然而，除了这些生理因素，许多性冷漠或性抵触的问题与心理活动密切相关。

心理相关的常见原因：

- 压力与焦虑

高度压力或长期焦虑会对性欲产生负面影响。当女性感到生活中的负担过重，或者精神上持续处于紧张状态时，性欲通常会受到抑制。这些心理压力可能来自于工作、家庭责任、经济问题等。

- 抑郁

抑郁症患者通常会经历性欲降低或性冷漠。抑郁常伴随着自我价值感降低、兴趣丧失、情绪低落等，这些心理状态会严重影响她们对性的兴趣。

- 负面情感与性体验

过去的负面性体验（如性虐待、性侵，或其他形式的性暴力）可能会导致女性对性产生抵触或恐惧情绪。这些创伤经历常常会引发创伤后应激障碍（PTSD），并导致她们在面对性行为时感到害怕或回避。

- 对自我形象与身体不满

对身体形象的不满意感会导致女性对性行为产生抵触。低自尊、对自己外表的不满，以及害怕被评价或批判，都会减少她们对性的兴趣。此外，媒体对女性身体的过度理想化，可能导致许多女性感到自己不够“完美”，进而影响性欲。

- 人际关系问题

亲密关系中的冲突或情感疏离是性冷漠和性抵触的重要心理因素。如果伴侣之间存在情感隔阂、沟通不畅、信任缺失或长期的争吵，女性可能会对伴侣失去性欲。情感连接的缺乏常常让性行为显得机械和不愉快。

- 性焦虑与性表现压力

对性行为本身的焦虑或对性表现的担忧也会导致性冷漠。一些女性可能对自己的性能力、性经验感到不安，或者感到压力过大（如担心无法达到伴侣的期望）。这种对性的焦虑会降低她们的性欲，并可能导致性抵触。

- 文化与宗教因素

文化和宗教背景对女性的性观念有深刻影响。在一些保守的文化或宗教背景下，女性可能被教导要压抑自己的性欲，认为性是一种罪恶或羞耻。这种观念可能导致她们在婚后仍然感到对性的不适应和抵触。

- 童年教养与性观念

从小受到严格的性压抑教育的女性，可能在成年后难以对性产生健康、积极的态度。父母或社会对性的负面言论可能让她们形成"性是肮脏的"或"性是羞耻的"这种观念，进而导致性冷漠或抵触。

与心理活动相关的机制：

- 防御机制

性抵触可以是心理上的防御机制，特别是当性行为唤起负面的情感记忆或创伤时。女性可能会通过回避性行为来保护自己免受再次受到情感伤害。

- 情感隔离（**Emotional Numbing**）

这种现象常见于经历过创伤的女性，她们可能会因为创伤而关闭自己的情感，导致不仅对性行为产生冷漠，也对其他情感体验失去兴趣。这种情感隔离可以是一种自我保护的方式。

- 性回避症（**Sexual Aversion Disorder**）

这种心理障碍表现为对性活动的强烈恐惧或厌恶，甚至身体上的反感。它通常与过去的创伤或负面性体验密切相关。

应对与治疗：

- 心理咨询与治疗：认知行为治疗（CBT）、创伤疗愈等方法可以帮助女性处理性焦虑、负面情感或创伤记忆。性治疗师也可以帮助改善夫妻间的性沟通。

- 情感与压力管理：通过心理疏导或冥想等技术，减少焦虑、压力，帮助女性更好地处理情绪压力。

- 身体自信的提升：通过自我接纳训练或与伴侣的正向沟通，逐步建立起对身体的自信，减少对身体形象的担忧。

- 关系修复：夫妻或伴侣间的关系问题需要通过沟通和情感修复来解决，情感上的疏离如果得到改善，性冷漠的问题通常也会缓解。

总的来说，性冷漠与性抵触涉及生理、心理和社会因素，但心理作用在其中往往起着重要甚至决定性的作用。通过理解这些心理因素，采取适当的治疗和调整措施，性冷漠和性抵触可以得到有效的缓解。

需要注意的是，男性的性冷淡与女性还有所不同，差异在于男性还有性取向导致的对异性性冷淡、与睾丸发育不全包括隐睾症及其阴虚乏力导致的性冷淡。具体可分有心无力和无欲无求两大类。

Y7-4-316.4

（10:09休息，10:25继续。）

你在灵摆课程中，以及在与鲁柏的个人生活中的积极行为，非常有益，提供了他此时所需的支持。

他所做的梦试图向他发出关于未来可能性的警告，他本应该向我提问或使用灵摆。有一系列这样的梦，他本可以请我进行解释。我曾告诉他，在收到母亲的信之前使用积极的暗示。积极暗示应该被持续使用，这一

做法他开始的时候采用了，但后来停止了。

目前如果他尝试给他母亲写友好内容的信，最好不要超过一封。当他在信中试图敞开心扉时，他会感到恐慌。灵摆课程确实在帮助他。今晚我已经给了你们非常有益的材料，我将结束我们的课程。鲁柏应该反复阅读这些内容。

（“你有时间回答一个问题吗？”

珍点了点头。

“你能告诉我关于我告诉珍的，关于原始人的那个梦吗？”）

请给我一点时间。

（停顿）这是一个相当冗长的解释。

（停顿）这些‶原始人″是伪实相。有另外五个人牵涉其中。在这个梦境中，你经历了一次时间旅行，进入了一个或然的过去。你知道这是一个你未曾参与过的实相。在这个实相中你没有任何危险，因为你从未在其中存在。梦中的其他人和你一样，都是这个或然实相的旅行者。

如果你愿意，我可以在下一次课程中为你提供更详细的解释。

或者如果你喜欢，也可以现在解释。

（“不，现在就这样了。”）

你还有其他问题吗？

（“没有了。”）

我向你们两位致以最诚挚的祝愿。祝你们度过一个温馨的夜晚。

（“晚安，赛斯。”10:27。珍的声音在整个课程中都很安静，语速大部分时间保持良好，但有时会有较长的停顿。她在坐着的时候发言。

最近，珍向她的潜意识请求了一个治愈的梦。请参阅她接下来的梦境报告。）

我们不管是在梦中或现实生活中，总会“感受”到一些“外来”的信息。这些信息都是中性的，但感受者会依据自己的有色眼镜与带有情绪的分析，从中获取到自己欢喜渴望或厌恶抵触的联想。这些情绪与思绪会导致感受者陷入自我编织的心境中，并因此记恨或感谢所谓的他人。

你如何摘取、看待、解读、理解、联想与应对所谓现实中的客观信息，其实是很个人的思想活动。而转变自己的观念与观点就会改变自己眼中的世界。

我们曾经多次说过，梦是一个很多元的载体，它既是人世功课的预习、复习、随堂考、补考，也是启迪的补课、划重点的课外课，还能帮助角色我规避风险，不在同一个坑里跌倒两次。

梦和我们的现实生活一样，都是一种“可能”实相，即多重平行实相中的某一种有待体验或正在体验的可能。而我们或成为这一可能实相的匆匆过客，或在其中逗留一段时间。当然对于不受时间束缚的意识界来说，不管是人生百年还是一梦间的匆匆一世，都不过是弹指转瞬间的生灭起落，没什么太多差别。

人生亦或大梦，赤条条来两手空空去，一睁眼一闭眼间，一闭眼一睁眼间，到底在忙活与在意着什么？能随意识本体来去的不过是所经历的记忆和透过这些见闻经验萃取出的觉悟智慧。所以不管是红尘大梦还是黄粱一梦，不用去纠缠计较自己到底是梦蝶还是蝶梦，关键是要通过回顾有所思量觉悟。如果“梦”醒了，洗脸刷牙一笑了之，那此间辛苦也就白受了百年沧桑。

1967年2月2日 珍的梦境记录

今天上午9:40，我收到了安妮·希利（Anne Healy）发来的电报，通知我布兰奇·普莱斯（Blanche Price）于今早去世。我在10点停止工作，进行了心理时间（psy-time），试图联系布兰奇，但没有成功。然后我尝试入睡，想着如果我处于梦境状态，可能会更容易与她联系。因为我并不困，所以入睡时遇到了困难，11点时决定放弃尝试。然而，我立刻进入了睡眠，做了以下奇怪的梦。我认为这是一个治疗性的梦；我一直在向潜意识请求一个这样的梦境。梦中涉及一些投射，我认为这是那种我偶尔意识到自己在做梦的梦境之一。我忘记了其中的一些内容，对早期的某些情节也不太确定。

第一段

罗和我在度假，可能只是周末，位于一个类似大学的氛围中，小镇附近有水。我们走在一条繁忙的街道上。我说："我不在乎这不像过去那样，这里很好。"他同意。我感到非常开心和无忧无虑。几乎整个梦境都发生在这个地点。房子是三角形的A型结构，色彩斑斓，有柔和的颜色，也有鲜艳的颜色，玻璃墙，房子之间并不拥挤，有些坐落在小山丘上，互相错落有致。

我认为这部分是梦的开始：玛哈夫人（Mrs. Mahaar）叫我下楼。我在地下室发现四五个年轻人躺在地上，每个人旁边都有一只病狗，至少那些狗看起来很虚弱。其中一只是大丹犬。那里还有一些女孩。我记不清事情的具体发展了，但一切都好，他们并不像看上去那样病重，或者是别的什么。

然后一个小组（也许是同一个小组？）上楼到了我们的公寓。气氛很棒，谈话非常有趣、刺激，充满了乐趣等。当我说话时，我轻松地做着瑜伽练习，并对此感到惊讶。在梦中我们一起讨论了我刚刚经历的"地下室梦境"（在主要梦境之中）。然后我们一组人在梦里一起去了在萨拉托加镇的联合大道。他们用车接我，车子驶过了我想下车的地方。那地方路两旁都很美丽，色彩鲜艳明亮。他们放慢了车速，开玩笑般地降到大约二十五英里左右的时速（在这个梦中梦），我笑着跳下车，且毫发无伤。

梦醒后我们在客厅里，讨论了这个梦。

这个梦特别涉及到了现在学习小组中的一个女孩。珍认为这是一个具有预见性的梦，但我说不是。这是否是预见性的，我想似乎取决于对一个词语或城市的解释。

我记得在梦里告诉其他人记录梦境是很重要的，以及我对梦境的兴趣。

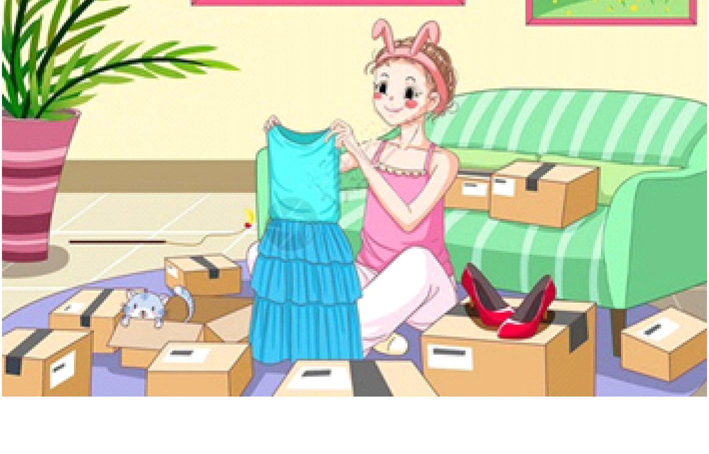
顺便说一下，我们在梦中所遇的都是第一次见面的陌生人，在现实中没见过这些面孔，不存在记忆投射现象。

第二段

我们坐着聊天时，我注意到房间地板上有一些邮件，感到很惊讶，心想这邮件一定是在罗去上班前送来的，因为它已经被打开了。有一份相当大的广告和两封信。现在，我明确地回到了我睡觉的床上，试图辨认信封上的字。

（我认为我当时是在我的星光体中。）我知道自己在做梦，心想在梦境中读取这样的东西是很困难的，但我无论如何还是想试试。我尝试了几次，尽量把信靠近眼前，眯着眼看等等。我辨认出了一个纽约的邮戳和一个夫妇的名字，他们的姓氏现在全忘了。姓氏好像是福尔克（Faulk），但我觉得不是。女人的名字是贝蒂（Betty）吗？他们是我母亲的朋友，但对我来说是陌生人。我想也许他们读过《如何开发你的超感官能力》这本书。

然后，我感到非常惊讶，看见一些片刻前根本不存在的包裹。我打开了这些包裹，尽管它们可能早已被别人打开过了。我对包裹里的内容感到非常高兴。一个包裹里有几双可爱的淡彩长袜，通常是和高跟鞋搭配穿的那种，修长且比例匀称；它们不是放在盒子里，而是被某种小饰品包在一起。另一个包裹我已经忘记了。然后，我再次意识到这是一个梦，决心把这些包裹带回现实中，不愿放手。我把东西塞回大袋子里，紧紧抱在胸前，听到纸张发出沙沙声。有一瞬间，我几乎以为我可以成功把它们带回来。然而，我醒了，它们都不见了。我感到很难过，几乎想哭。



第三段

我其实并没有真正醒来，而是继续做梦。我又在同一个小镇的市中心，和之前的那群人在一起。一个女孩问我“查克”昨晚是不是和我待到了九点才离开，我说是的。然后有一个不属于这小组的女孩在那哭泣。我说了一些关于诗歌的话，她回答说：“那你最好快点说，因为我差不多已经决定不再写诗了。”她有浅棕色的头发，眼圈有些发黑，看起来比我年轻。

我对她说：“你不能仅凭个人意志就决定放弃写诗，你应无论如何都继续写下去，你可能完全不知道在潜意识中，内心与神魂有多看重这样的艺术表达。”接着，我非常有戏剧性但又充满美感地告诉她：“诗歌是你表达自己的方式，是你将资料转化为物质实相的方法，甚至它的节奏也与你心跳的节奏一致。”我告诉她，她不能放弃。

然后在这里，我和另一个女孩讨论了诗人路易斯·安特迈尔（Louis Untermeyer）。我开始模仿他，后来意识到其实是她在模仿他，并且是她在谈论安特迈尔，而不是我。我因此感到困惑和尴尬，向她道歉说自己插话了。

我跑到另一个女孩前面，绕过她，真的在大声喊着追她，戏剧性地质问道：“都问问自己，所有说好无论如何都会写作、无论发生什么都会完成这份工作的人现在都去哪儿了？他们都在哪儿啊，而现在只有我一个人还在坚持写作这份工作吗？”我几乎是在吟诵这些话，还有一些我已经忘记了。

（我认为她并不想听，但我故意让她听，是为了她好。）

她跑着躲了起来，显得非常害怕。她的朋友们围在她身边。一个朋友说，她状态很差，或者类似的话。你让事情变得更糟了。

但我说："不，你不能只救她的一部分（而牺牲另一部分），你必须连她的诗歌一起救。"她似乎变得好一些了。朋友们安慰她。我对其中的一些人说："你们知道怎么用灵摆吗？"当我问时，我已经知道他们会说是的，他们果然回答"是的"。"那就检查一下。"我说，他们也同意了。

然后我们都回到我们公寓，罗和我的家。场景非常美丽。我们站在几条街外，但可以清晰地看到我们的房子，尽管现在是晚上，但房子的明亮颜色依然清晰可见。我从我们站的地方无法辨认出我们的住处，找不到它，但我意识到自己必须醒来。

于是醒了。我感到非常好，神清气爽，充满活力。

早些时候，一个男孩在小组面前笑着吻了我，我也笑了，感到非常高兴。他们似乎都在某种程度上尊敬我。更早的时候，有人问我我的皮肤是不是棕色的，或者什么时候看起来是棕色的，我回答说是在夏天。

Y7-4-316.5

第316节 浓缩版

现在，我们将从围绕一些问题开始讨论。在某种程度上，鲁柏的书在他家乡被阅读这一事实让他感到不安。那些他已经归入过去的人被带回到了现在。这引起了一些恐慌；他感觉自己又回到了他们的控制之下，而这本书在这方面让他变得脆弱。

他已经展示了自己，可以说也因此成为了目标。身体的僵化部分是出于恐惧的反应，但其中也有一些勇气的成分，因为他不再逃避恐惧，而是选择面对问题。

与此同时，与之矛盾的是，他渴望在家乡被视为一名成功的作家，但为了做到这一点，他必须再次被人所知。他害怕，字面意义上说，害怕走在萨拉托加的街道上，每次拜访时偷偷进出。但他觉得这里展现的是他最好的部分，是他真正想要隐藏但现在展示出来的自我，没有保护的自我。

由于这些情绪，他的反应就好像他正在被攻击。然而，这些情绪是攻击的原因，因为这些情绪吸引了那些本来无害的因素。这一点相当重要。

正是关于这本书和萨拉托加的这种基本情绪突然激活了过去的联系，并引发了他与母亲的一些认同。他应该记住，现在住在萨拉托加的人不是他，除非他选择以一种自我限制的方式成为那样的人。奇怪的是，这本书本身提供了一定的保护，因为它向他人展示了他的基本力量。得知过去的人在现在阅读他的书，这令他感到震惊，似乎将他与导致他离开萨拉托加的那些原始联系拉得更近。

阅读这些内容并理解这次攻击的本质，应该能够终结它。他的书正在帮助萨拉托加小镇中的人们。他应该从这种现实中汲取感恩和健康的力量。瑜伽练习本身，加上他的理解，将在这里理顺这些问题，并使他开始自动吸引健康和生命力。

他母亲寄来的衣服对他来说有些危险，因为基于上述的情绪，他自动从这些衣服中提取了母亲对他的负面情绪，而屏蔽了那些建设性和充满爱的情感。

他不希望她读这本书。他觉得这让自己变得脆弱。换句话说，他的预期不幸引发了这次“攻击”。这些情绪在书被明确接受时就开始了，但直到实际展示的时候才真正发展成如此不成比例的形式。

文稿的结稿日期一再被更改。一方面，这给了他一些喘息的机会。另一方面，他对这些延迟又感到自责愤怒。除此之外，他还认为工作是需要让自己感到压力的，并希望可以通过写作谋求生计。这种观念是来自他此生的祖父，我稍后会提到。

他觉得梦书在被出版社拒绝时让他感到失望了。他最后一次经常地坐在院子里已经是很多年前的事了。他记得有一张和母亲在后院的照片，那时他大概七岁。妈妈当时行动不便，已因过于僵化扭曲了关节导致无法正常走路。由于某些今年夏天会发生的剧情，鲁柏的心理会感受内在冲突，他今年夏天会坐在院子里再次想起了这一点。他的母亲曾去看脊椎治疗师和整骨医生，他知道这一点。这种求助的经验，会形成一种暗示，在他看来，当自己因焦虑也同样陷入肢体僵痛扭曲时，能帮助缓解痛苦人是那些医生，所以他会时不时的考虑去参与被动康复性理疗。

他对猫抓到的鸟产生了认同感。他的母亲迷信地害怕猫，在卧室里发生的那次自家猫攻击主人的事件中，由于情绪压力和过去的情感的记忆，他立即产生了这种认同。

髋部疼痛的发作代表了内在恐慌的顶峰，也是整件事情的紧要时刻。鲁柏意识到这是一个特别的危险点，并设法在这里脱离出来。他开始慢慢打开他曾关闭的通道，并采取了恢复健康的第一步。几个月前他本可能会变得严重生病，但他避免了这种情况。从那时起，他一直在恢复的路上，尽管这条路并不平坦。他的重返工作岗位，就是第一个康复的迹象。

你明白吗，你家的猫发生事故时受伤的部位也是投射了相关的主题。

（我们的猫凯瑟琳已经从髋部骨折中康复。）

因为母亲暂时的认同，他对自己对出版商的暗示持有开放的态度，把出版商视为他书的父亲。因为这种认同，他还担心自己会变成残废，害怕你会离开他。因此，当他认为你对他的写作失去了兴趣，或者将你的一些行为解读为普遍的忽视或缺乏真实的关怀时，他变得异常敏感。

他所提到的所谓的性反应冷淡——相对来说——再次源于他知道书将会出版的那一刻。起初这只是暂时的恐惧反应，但随着其他发展的加深，他的恐惧也随之延长。

罗你对出版商费尔的态度，以及你对鲁柏的言论，深深地吓到了他，因为这些言论加深了他心中那种萦绕不去的感觉，即费尔对待他的方式，会像他父亲对待母亲的方式那样糟糕。这正是每次讨论中他总能感到的痛点。他感到自己被逼到了角落里，仿佛你在说：“我早就告诉过你

了，你最深的恐惧将会实现。”小时候和青少年时期，他只在需要钱的时候才写信给他的父亲，而他觉得自己也只是当需要钱时才给费尔打电话或联系。费尔支付迟缓，就像他父亲支付迟缓一样。他对这些支票的急切依赖感，就像他母亲依赖救济支票和父亲的支付一样。

你看，恰好在鲁柏的母亲患上关节炎的时候，鲁柏还在低年级——一个有积木、小板凳和衣帽间的幼儿园教室。这当然只是引发了一些与幼儿园有关的联系，作为与他母亲症状的另一种关联。

对运动鞋的敏感性被激活是因为这些与母亲的联系，鲁柏现在工作的教室墙上那些儿童绘画作品——也勾起了他对自己过去的另一个思绪联系，这与其在自己低年级时的课堂生活相关，还有那个名叫达格玛的黑人女孩，因为爱德华·布里斯科是他幼年时在低年级里唯一认识的黑人男孩。

如果他没有这些相关联的记忆回响在共鸣，就不会如此敏感，这些联系不会困扰他，随着整体敏感度的消失，这些联系应该会逐渐淡去。正是因为这种敏感性被激活，鲁柏早些时候在玛拉松市才会对母亲寄来的一件毛衣产生抵触的反应。

这时对珠链的敏感性仅仅是由于一张照片，在那张照片中，他的母亲穿着短裙搭配珠链。重点是整体的这个组合，而不仅仅是珠链本身。

许多几个月前的早晨症状，是在这样的认同当中对母亲的一种直接模仿，但这些特定的症状现在已经消失。

你们的聚会是有帮助的。适度的饮酒帮助意识和潜意识作为一个整体自我（**total self**）的重新结合，消除了这种不健康的对母亲认同。他骂脏话和他母亲的用言有直接的关系。如果母亲肯读他的文字作品比如小说，鲁柏就会感觉到安全，因为被虚构框架出的小说世界与他的内心生活是有几步之遥距离的。

你在灵摆课程中，以及在与鲁柏的个人生活中的积极行为，非常有益，提供了他此时所需的支持。

他所做的梦试图向他发出关于未来可能性的警告，他本应该向我提问或使用灵摆。有一系列这样的梦，他本可以请我进行解释。我曾告诉他，在收到母亲的信之前使用积极的暗示。积极暗示应该被持续使用，这一做法他开始的时候采用了，但后来停止了。

他目前不应该尝试给他的母亲写任何超过一封友好信件之上的内容。当他在信中试图敞开心扉时，他会感到恐慌。灵摆课程确实在帮助他。今

晚我已经给了你们非常有益的材料，我要下课了。鲁柏应该反复阅读这些内容。

（“你能告诉我关于我告诉珍的，关于原始人的那个梦吗？”）

这是一个相当冗长的解释。

这些“原始人”是伪实相。有另外五个人牵涉其中。在这个梦境中，你经历了一次时间旅行，进入了一个或然的过去。你知道这是一个你未曾参与过的实相。在这个实相中你没有任何危险，因为你从未在其中存在。梦中的其他人和你一样，都是这个或然实相的旅行者。

如果你愿意，我可以在下一次课程中为你提供更详细的解释。

Y7-4-317.1

第317节 意识本体的节奏：价值充盈中的周期性放松与紧缩，信封实验83

1967年2月6日 星期一 晚8:45

（珍在出神状态中开始讲话，心情非常愉快，双眼睁得大大的，眼睛颜色非常深。）

晚上好。

现在，我们这里有什么呢？一颗喜悦的心？一个感恩的鲁柏？

（“我猜是的。”笑，眼睛闭上了。）

给我们一点时间。

他确实通过艰难的方式学到了，如果他想进一步发展的话，这些都是他必须学会的课程。然而，这些课程总体来说都是自我给予的，实际上他是幸运的，因为这些课程本可以更加艰难，而固执带来的苦果也可能更加难以忍受。

我们的内在自我意识，在入世前，会自己选择此生想要挑战的角色与本

学期主修的科目，当然还可在进入角色前自选相应的难度等级。大多数内在自我会选择有些挑战的难度，这样的人生不会因过于平淡而显得无趣，也不会因在无聊的肥皂剧里瞎耽误工夫而感到厌恶成长的愧疚。

其间需要知道的是，在选“专业”与科目时，内在自我的自由意识会受到主人格高我或存有的一定影响，因为每个主人格是有被存有指派好了发展钻研方向的，所以主人格旗下的意识团队，也要为某一指定科目添砖加瓦。所以赛斯在这里的措辞是“这些课程总体来说都是自我给予的”，而非用“全部”这一词。

当然我们在实际入世前，都信心满满地渴望大干一场，并挑选对自身成长最有利、学分最高的科目与课题；可进入实操环节，在实习实践中，就会发现所知与所行、自己认为能做到的和自己确实能做到的，有多少差距。

而这差异来自两个方面，你犹如是被外派到其它国家的公司干事，责任就是按计划在当地开展工作达成指定目标。你在出发前和母公司拍着胸脯说：不达目标誓不归。结果到了海外、雇佣了当地人、进入实操环节才发现问题多多。其中最大的问题就是，当地人各自有自己的自由意识和独立思想，在领会你的意图与意思、在实操落地环节、在相互配合方式上都存在极大的问题，有时几乎是对牛弹琴或鸡同鸭讲。

因为时差问题，你每夜和集团母公司的直属领导开会布局，然后早晨把规划意图传递给当地雇员。可是一段时间后，你会发现这些雇员们把你的话全当耳边风，而且懈怠懒惰，只是缠着你不断要福利、要过好日子、要带薪休假、要公司照顾其父母家人、要母公司解决媳妇问题、再解决孩子问题、再解决养老问题、长寿问题……但别和我提业绩、学习或考核，能花钱“消灾”就求医问卜，能逃避旷课的就避而不见。

对于角色我这个当地员工来说，劳资双方的矛盾有时是很鲜明的：投资方希望看见成绩，而实操方希望只享受福利与庇护，最好还能在离职时有永世无忧的高额退休金、医疗保险可拿。

如果说角色我和内我的利益侧重点不同是一个需要双方协作妥协的问题，另一个问题就是文化认知差异带来的理念偏差与得失计算方式差异。

作为基层实操人员的角色我，有着各种很当地的文化理念认知，有着一整套自己的道理和信念。这些在内我看来近乎是原始部落中的认知架构，很多时候会极大地阻碍“当地人”明白管理层的真实意图，甚至自以为是地把获得的指令扭曲成他们自以为是的正确，并据此展开相应的行动，搞出的结果往往令人哭笑不得。

“您看这井绝对按照图纸建的，还比要求深了2米呢。”

“可我要盖的是烟筒啊，这图纸你拿反了吧？”

角色我和内我协作时两大核心问题：各自在意的得失不同、彼此间的认知理念不同。

最大的常见问题：角色我把自己当做主体核心，有事时恳求协助，没事时自己胡搞。

所以，无我、臣服、积极行动、跟随热忱、重视灵感、学习记梦解梦、学会与内我意识共鸣、习得用内我甚至高维角度看待理解问题的本质，成为了整个灵修体系的关键词。

如果角色我搞不明白自己的“位置”与状况，无法认清在大格局中的形势趋势，搞不懂整个框架体系是怎样布局运作的，那就只能生生世世做本地土著，成为有待候选的“打工人”。

珍已经学会了角色我不能与作为鲁柏的内在自我对抗。她学会了信任和对内在自我充满信心，并在学习倾听作为内在本体的引领建议，这些建议是透过潜意识通道以直觉或灵感的方式传递给角色我的。

她多年前发展出这种相对客观的态度，最初是因为害怕自己无法控制自己的自发性造作。然而，这种态度逐渐演变成过于强大的盔甲，这种被

固化为认知成见的固执甚至威胁到了鲁柏的后续自由发展。珍的认知在成长，现在不会再在课程中阻碍信息的流动，因此我在必要时，拥有了更多的自由来为你们提供建议。

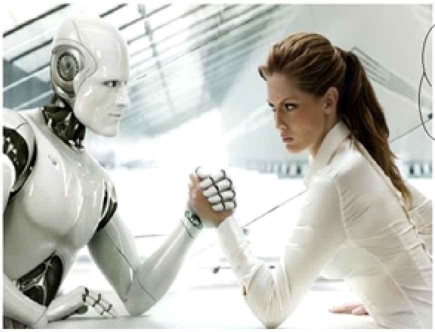
因角色我和内我间存在着利益得失的认知差，存在着思想成熟度的智慧理念差，存在着对整体剧本与人物角色关系的理解差，故而内我觉得良好的建议，往往角色无法认同与理解；而角色觉得理所当然的无可厚非，却让内我看到会据此发展出没必要去体验甚至难以承受的艰辛歧途。

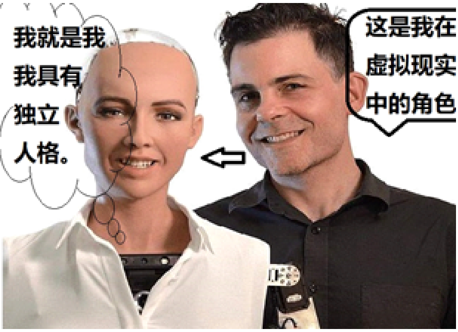
角色确实需要培养出属于自己此生的自我自运作意识智慧认知系统，这好比我们肉身上某些如膝跳反射般的自运作体系，如果角色我什么都要内我亲力亲为的话，就无法实现挂机升级自动跑任务流程的功能。故而角色我需要一定程度的自主性，但自主到全然失控，抵触、屏蔽、对抗内在引领就会把自己活成一场灾难。

这些心灵能力的出现确实让鲁柏演绎的珍曾一度感到不满，这引发角色我表示出抗拒，鲁柏明白必须对当前人格展开必要的重组。现在鲁柏变得更加自然和不受束缚，遵循自己的直觉。之前他的角色我太过膨胀了，超出了它应有的界限。

请记住，真正的自我意识并不是角色我的。角色我只是意识的一部分。为了鲁柏的利益，确实，只要他利用自己学到的东西，这种疗愈是永久的，而且看起来，他八九不离十的确定会做到这一点。

其他仍然存在的症状也将很快消失；灵摆课程作为一种个人心灵保健的方式，完全独立于我们的课程之外，应该继续进行直到这种交流的习惯被彻底地建立。你的协助在短期内仍然有用。即使不再是必须，你的支持仍然非常有利。约瑟，我将在结束这部分后，讨论一些前世的资料。





在早期课的前期，赛斯说过，内在意识发展中的三大两难问题：

1、不分化众多，发展太慢；分化众多，又彼此扯皮内耗。

2、不赋予自由意识，万千分身忙不过来；赋予了自由意识，各个都想当家做主。

3、不给予平等地位，层层级级各种请示汇报太耽误事；给予了平等地位，各个觉得自己是老大，谁都不听谁的，一锅糊涂粥。

角色我与自家存有、人格意识与弘一意识、位面认知思想与本源认知思想、具体基层实操和全局宏观规划，都说屁股决定思想，你坐在哪个位子上、用什么样的视角去看待问题、用怎样的理念去计算得失，就会产生怎样相应的取舍选择。你看重什么、在意什么、渴求什么，与自身理念有一定的关系，但更重要的是，你如何理解与认知：我到底是谁、谁到底是我。

（长时间停顿）一系列事件促成了突然的改善。给希丽小姐（Miss Healy）的信在其中起到了重要作用；但更重要的是，鲁柏通过直觉意识到了如果症状要消失所必需的一些洞察力。

昨晚他感悟到了一些洞察力，这让他这段时间以来第一次真正深度放松的睡眠。这让潜意识中的自愈能力得以发挥作用。事实上，他在几个月前已经通过灵视觉察到了朋友的死亡，这在一定程度上加重了他的症状。

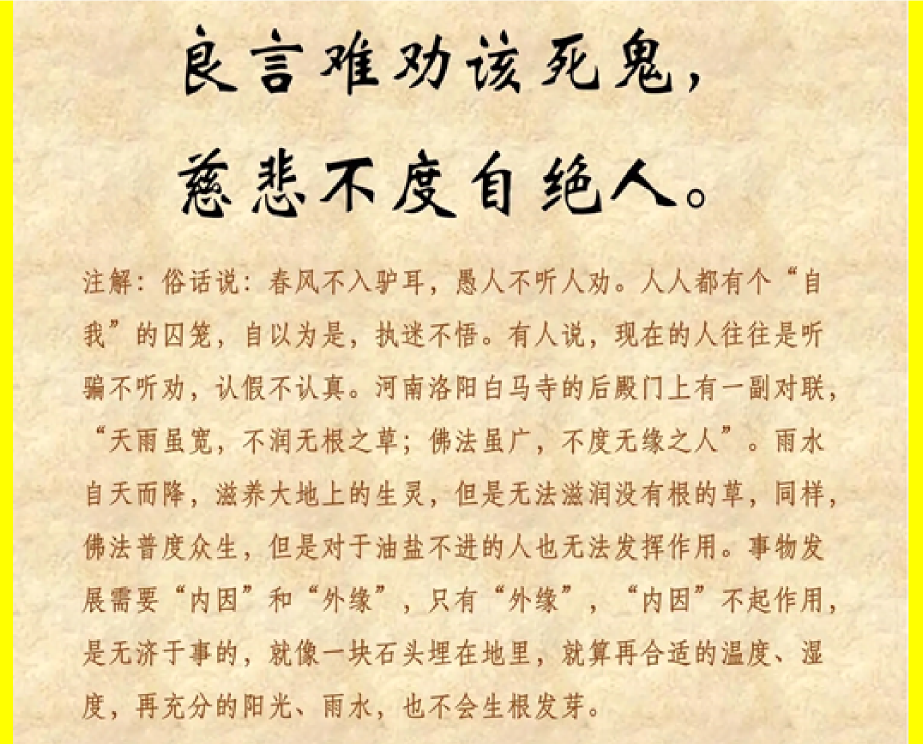
角色我肉体上的很多种僵直、扭曲、疼痛，是源自于放不下的戒备、释

怀不了的委屈、无法化解的心结。这些在角色我看来无法释然的忧虑，对于内在神魂来说都不是事。

就好像拿着剧本的导演坐在影院中，看着那些为影片中角色紧张、哭泣、欢喜的观众一样，要知道对于我们这些基层人员是未知的所谓未来，其实高层早有规划，并正在按既定蓝图逐步推进。就好像你今天还在为某些小事和同事内卷斗气，但你的组长其实早在半年前就拿到了裁员名单，而你就在其列。

但天机在大多数时候是不可轻言的，因为那会坏了人家的整个体验布局。有些人有了些许道行神通，还有慈悲心，于是四处乱人因果、坏人功课，结果自己也就早早地只能被销号回家，被系统踢下线封号一段时间作为反省。

其实知道有时比不知道更考验个人的心性成熟度，因为不能说、不能干预，旁敲侧击时别人又听不懂，那时那种眼看大厦将倾，而无法阻拦人们蜂拥而入的心情，会很煎熬。



其实旁观者清，劝他人“看开些，放下吧”很容易，多大点事啊，轮到自己时，其实也没能好到哪儿去。就好像老和尚背姑娘过河，小和尚耿耿于怀师父近了女色一样。事来则应，境过不留，这是不挂怀的功夫；但

不挂怀有些人做得过了，搞成了不懂反思、吸收不了见识中的经验，那又落入了无明的顽空。

看破不说破，经历不计较，观觉有收获，反思不挂怀。

对他个人而言，瑜伽应成为每日身体和心灵健康的练习。它将确保内在人格的流动性，并在阻力积累之前将其消散。

他性格中的顽固特质在他大多数前世中都是一种显著的特征。它本质上是一种坚定的特质，具有巨大的平衡潜力，这种特质可以让他即使在经历任何挫折时，也能够朝着正确的方向前进。然而，当角色我控制了这种坚定时，坚韧就变成了顽固，并对人格产生负面影响。坚持不懈也因此变成了固执己见。

现在这种坚持可以被以不同的方式被运用。鲁柏可以利用它来确保他的直觉、心灵和精神发展。

你们可以休息一下，我们随后继续。

Y7-4-317.2

（9:06休息，我们讨论了一些不同作者关于瑜伽的书籍。9:17继续。）

现在，你们不必把所读的内容过于字面化，而应该让内在自我来解释和决定，也可以借助我们提供的资料。因为这些资料代表了你们所能获得的最佳知识。不要被术语所迷惑。术语本质上是令人困惑和扭曲的。

这些书籍不会对你们造成伤害，除非你们将它们视为绝对公正的基本真理。它们只是对内在知识的摸索尝试。你们的知识将来自内在。

有些书籍会包含你们可以使用的好点子，而另一些则可以弃之不顾。首

先要记住一个简单的真理—自我没有上下之分。没有低层的潜意识和高层的超意识，它们是同一个整体。你们只是看起来在分开认识它们而已。随着时间的推移，你们会体会到它们是一个整体。所以当你们阅读遇到不同的自我层次名称时，请记住这一点。仅这一点就能为你们消除许多困惑。

不应被文字束缚，或死守着资料去抠饬原文，就好像在阅读诗歌或欣赏画作时一样。信息传递的重点是其中蕴含的意境，而非咬文嚼字带来的束缚。这些资料为我们开启了知见的大门，犹如你去到某博物馆跟随着导游，聆听各种讲解，不管导游讲解得多好、多细腻，其能为你带来的知见在有限时间内可展示的细节毕竟是有限的。这时我们要学的并非仅仅是导游讲出来的那些知识点，更多的是要在意跟着其学会认知方式、引领技巧、出入路径和介绍重点，之后自己有机会独立游览时，不管去到了哪个博物馆都不会太迷乱慌张。

正所谓外行看热闹，内行看门道，赛斯给出的很多建议、说出的很多道理，都是在抛砖引玉，而我们要学会举一反三，且依此由点及面。别搞得就好像在雪地里走路一样——自己下脚的地方，必须和前人的脚印重合才安心，多一步都不敢走，那就学成了腐儒。

要知道我们作为全然的一部分，在传承与秉持前辈的知见同时，最重要的就是拓新与发展，不然弘一意识拓展众多，一个个都搞得思想统一、行为一致，有何意义价值呢？之所以全然赋予所有意识分化全然的自由意识和独立思想，就是为了让所有的意识触须重复地发挥能动性，借此找到就连弘一意识也不知自己在找什么的那个可能中的自我突破点。

有人此刻或许会问了：既然都这么说了，我们还在这儿学个屁啊，大家

各自发展就好了，不就是瞎猫碰死耗子吗？其实不然，有些领域已经被精耕细作过了，但更广袤的大方向还有待开发。

这就好像是一个新兵加入排雷的工兵连，老班长会手把手地把他掌握了的技巧都传授给你，这些都是历代先烈用血与命换来的经验。新兵蛋子会在前人探过的安全区里练手。对于这些新兵要经历的未知与未来，老班长可谓是心知肚明，这些对于老班长来说都是早被经历过无数次的过去。

但正是这些被一年年、一届届不断重复展开的过去，成就了一任任的老班长，也让有待探索的无人区中步入一批批专业技巧过硬、且具拓新精神的生力军。这些生力军要面对的是广袤的未知，他们需要在其中用已知的技巧和灵活的变通性让自己活下来，并把自己获得的经验再告诉下一代后来人。这需要活分的灵性和踏实的安稳，需要随机应变的能力和技术过硬的基本功。

一个人是否有灵性、是否机灵活分、一点就通，决定了其有可能成就的高度。有一学一地呆板复刻是无法日后独立应对挑战未知领域的，而有一都学不会一的，太过憨蠢，也就只能留在大后方的幼稚园福利院里，有待其开智开窍成长、脱离蒙昧状态了。

听见真理后，会有三种人，一种大笑而去，一种听听而已，一种大获启迪。

“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。”

这些练习，最近鲁柏运用它们的方式非常好，他应该保持这种观点。无论如何，你们总会进行适应。这些课程和资料代表了你们除了直接的个人神秘体验之外，最接近且最可靠的内在知识来源。

在许多方面，我是一个非常可靠的导师，能让你们接触到超出你们物质知识之外的领域。虽然我有自己独立的身份，但我与你们自身的人格存在密切相关，虽然这发生于不同维度中。终有一天，你们会在投射实验中更加察觉到我。

在鲁柏最近的调整期内，我们的课程并没有被中断。我能够保持那些通道的开放。你们即将迎来一些美好的时期，在你们所谓未来的这段美好时期内，如果鲁柏没有像现在这样，完全接受他能力的显现，以及发展这些能力的责任，那美好的时段就不会到来。

这些能力不能从整个自我中被剥离出来独立看待，并用人类的理性逻辑去尝试科学的分析。你们必须在日常生活中积极实践你们所知的超维认知。如果不能坚持这样做，你们的角色我会很快忘记你们已知的这些跨维知识内容。在我们的课程中所说的内容必须被实践运用与感受，这不仅是为了你们自己，也是为了他人可得以亲见榜样。

我们的角色肉身，被设计成一种可被封闭成NPC常人状态的载具，如果没有神魂入驻，或入驻的神魂没能成长到意识觉醒、开窍、开悟的阶段，那就按着自己的剧本走完一生。如果自我神魂已经在自我意识上近乎成熟，那就会在其人生蓝图中安排一些启迪与试探，让其有可能接触到灵性知识；如果机缘已至，其会恍然大悟，进而求知若渴；如果心灵成长尚未完成，那再高明的引领也会被嗤之以鼻、敬而远之、置之高阁。

意识觉醒后，第一阶段是积累灵界的常识，逐步提升认知水平，了解整个矩阵框架。这时如果步入宗教歧途，也是一种经历和认知的累积。就好像赛斯自己也做过修士、教皇和妓女。灵性知识的层次与导师是分档次的，不同的导师依据自身的见识和能力可引领自己的学生步入不同的认知高度，博导能带出博士，中专老师能带出技工，幼稚园的老师能护孩子健康成长。

意识觉醒后，要透过学知找到与确立自己的发展方向，然后矫正与清理角色载具过往累积下的宿疾，拓宽能量流并校正各大能量中枢的运作状态。这一步快则百日，慢需数年，当中脉与左右二脉都运作良好时，颅骨会发生逆生长，肉身也开始恢复青春活力。

所谓“这人开窍了”不是比喻，而是事实——当天眼开、意透天时，头骨会逆向发育，头骨囟门再开，前额、后枕、双太阳、巅顶百会都会出现能脉动的空洞，这一过程会头痛得很，短的会痛几周，长的能痛几年，依据个人发展的速度而定。

开窍后，可以看见、听见、意识到多维实相与跨领域信息，与内我意识共鸣，与自己的存有意识合一。这就是所谓的开悟了。可借由存有访问万有万存的意识库，进而无所不知。但逆水行舟，如果角色我因各种原因，一段时间内彻底去忙活世俗间的所欲，那囟门会慢慢地再次长实，体内的能量路径与气旋中枢发生偏移堵塞，自己也就又一次回到了世俗凡人的状态。

子曰：由！诲女知之乎？知之为知之，不知为不知，是知也。学而不思则罔，思而不学则殆。

孔子说：“由啊（孔子对弟子子路的称呼）！我教导你什么是真正的智慧吧？知道就是知道，不知道就是不知道，这才是真智慧。只学习却不思考会迷茫困惑，只思考却不学习则会有危险。”心动不如行动，想到不如做到！多少人都败给光说不练。

鲁柏有一段时间不信任这些课程，因为让这些课程为可能的能力是如此地困扰他。而现在这个问题已经解决了。他达到了新的平衡，实际上也建立了一个新的性格框架。当然，这个框架也会随着时间而改变，但现在他可以愉快地让它发生变化了。

约瑟，你在课程开始后也经历了类似的变化。对你来说，难度稍小，主要是因为你之前曾生病，已经被迫感受到当角色我与直觉内我抗争时，身体的沉重感。因此，你更愿意接受心灵上的重新调整和体验。自我会教导自己，自我知道如何最好地传达信息。

现在，鲁柏做了几个关于普莱斯小姐的梦，昨晚也有一个治疗性的梦，但他没有记住。在这段时间里，他故意关闭了潜意识的通道，所以没有记住他的梦。

很多人标榜自己一夜无梦或很少做梦，这样的人如果说的是实话，那其角色体内根本就没有神魂寄居；如果是有梦但一点也记不得，那就是头脑的逻辑我已经完全架空神魂，甚至生成了次生人格，成为自我当前意识主导。

几个月前，普莱斯小姐左侧发生了轻微的中风，鲁柏在梦中知道了这一点。我相信她住过医院，但我不确定这是否与中风有关。

即将到来的死亡也引发了对萨拉托加的联想。普莱斯小姐在某种程度上确实是一个替代母亲的形象，并且在任何情况下都是一个潜在危险的形象，这个因为性别身份上的混淆所带来的。

（纽约萨拉托加，是珍的家乡。）

诗歌在普莱斯小姐的生活中，是作为性吸引的一个便利且合适的替代物。另一方面，她将鲁柏视为她永远不会拥有的女儿，而鲁柏则把她视为自己渴望的母亲。

所有这一切当然是高度隐藏的。普莱斯小姐总是以转化的方式利用性能量，并将其转化为推动许多有益行为的动力，因为她确实帮助了数百名学生，激发了他们的最佳表现。她在两次前世中都有军事背景。

在其中一个前世，希利小姐是普莱斯小姐的朋友，当时是普鲁士战争中的一名将军。她们两人都是普鲁士人。

普鲁士王国与法兰西第二帝国于1870-1871年爆发的战争，也是德意志帝国统一前的最后一场战争。莱斯小姐在1967年已经80多岁的高龄，也就是说出生在1870年左右。由此其实大家可以从另一个侧面看到，为什么说灵界没有线性时间。你的下一个角色出生的时间点，有时会比上一时间点早，也就是说出生在自己所谓的过去，也可以出生在当前这一角色的中年或晚年。

很多人知道角色死亡后，神魂会经历一段休整期，反思自己的一生并恢复自身能量，因此算计着：再入世时，按我们习惯的线性时间流合理推算，怎么也要比逝去时晚个百十年吧。其实事实并非如此。下次入世时，有两种可能：

参与小轮回的，根本就没能回到中间层，也就没有再布局与选择新角色，这样的会以相同的角色身份重新哇哇坠地，父母还是那父母，时代还是那时代，只是自己多了些认知与经验教训。

另一种则是回了中间层，在梦矩阵中去了出生前规划大厅，挑选与换了个新角色身份。这新角色可以在远古，可以在当代，也可以在所谓的遥远未来；可以在地球，也可以在任何自身当前意识能力可匹配激活的其它星域舞台；可以选择当人，也可以选其它种类的非人，或彻底选择其它生物作为体验焦点。

选择角色时，一般会有惯性，你习惯了某种语言、文化、技巧，懒得从头学说话、学文化、学生活技巧，就会选择近似的时代、民族、地域出生，降低角色前期进入角色状态的难度。

其实如果你借由开悟，拜访过、亲历过、见识过中间层，从中间层的四维看梦宇宙中的一切，就会立刻彻底明白，角色一生或累世的舞台剧，以及舞台剧中涉及到的所谓世界和世人、家人与儿女都是可被矩阵系统

反复生成显化的。当然这也包括剧中的那个所谓“我”的当前角色。

这种知见一旦被亲历，人会因此重启上德之德，人会变得很淡然冷漠，对他人与对自己都是如此，而这种冷漠与当有的慈悲，构成了开悟后的又一类平衡性功课。就好像你在玩网络虚拟游戏时，会怎么对待自己的角色和游戏里的NPC呢？确实都是假的，但你的行为、你的言辞、你的思想所养成的习性，可都是真的。在游戏世界里你的每一个选择、每一起心动念、每一个作为，其实并没在改变那个所谓的世界与他人，而是在无比真实地改变与影响着你自己的所是与成为。

鲁柏的信件放在一个金属盒子里，盒子上有一些衣物。诗歌则是分开的。普莱斯小姐的一个姐妹与此有关。你们也会再次收到希利小姐的消息。我相信她不久后也会加入布兰奇。

（停顿，眼睛闭上。）1815这个数字可能与一个保险箱有关，我不确定。请稍等。

（停顿）字母“M”和“L”。我们拭目以待。我不确定这是否与鲁柏的信件以及布兰奇的姐妹或亲戚有关，还是与《ESP》书籍的联络有关。

很快会有一些钱进账。我相信二月份你们会有初次相遇，这将是你们双方长久关系的开端。

Y7-4-317.3（E83）

你有实验要给我吗？

（“有的。”

第83次信封实验的实验物是一张今天珍写给我的便条；我中午下班回家时在桌上发现了它，那是珍在上午11点左右留下的。按照惯例，我将它夹在两块硬纸板之间，然后用双层信封封住。珍用红色墨水写了这张便条。

(Copy of the note used as the object in the 83rd envelope experiment, in the 317th session for February 6, 1967.

第317节第83次信封实验中使用的笔记示意图

9:47，珍接过信封，进行第83次实验；她闭着眼睛，将信封横放在额头上，像往常一样。）

请稍等片刻。

（停顿）与一座坟墓有联系。和两个人有关。与一笔钱的支出有关。一个节结孔。我不知道这指的是什么。还有像高楼大厦或城市天际线的形状。我有一种印象，像是纽约这样的大城市里的一幢大楼里的一个大型办公室。窗外有三个椭圆形的砖拱。

我有一分钱的印象，这让我猜想这里与金钱有关。

一个桶形。三天内发生的各种事件，涉及三个人。我相信有两个男人，可能还有一个女人。18 6 1或7 1。像建筑物上的日期。与一件肮脏的事件有关。

5 4 3 1。一个旋风。一个长方形的物体。蓝色。像黑色纽扣形状的黑圈。一个深色木门。一封信从这个门寄出。斯宾塞（Spencer）。物品来自那扇门。它被寄出或发送，或者这个物体与某个被寄出或发送的物

品有关。

上面有印刷字。与水有关，跨越水。黄色。数字4，可能指的是人。一个SAG。或许暗示了分成四部分的含义。或者像漫画分格一样的划分，你知道的。

你有任何问题吗？

（“没有。”）

你可以休息一下。

（9:58休息。我告诉珍，我没有问问题，因为我不知道这些资料是否完全偏离，或者是否有我不理解的关联。

见图。这是珍今天上午晚些时候写给我的一张便条，放在桌子上让我中午回家后看到的。珍大约在上午11:30离开家去幼儿园工作。作为实验物的这张便条涉及我们最近进行的灵摆工作，这在最近的几次课程中也有讨论。我认为这张便条对珍有很强的情感意义。

2月2日，星期四，珍收到了安·希利发来的电报，通知她大学老师朋友布兰奇·普莱斯去世。珍在今天早上写便条给我之前，已经回复了这封电报。她在周末多次尝试联系安·希利未果后，以书信的形式进行了回复。我想可能这些资料从珍写给我的便条中转移到了她写给安的信件上。两者在时间上密切相关，并且对珍来说都是高度情感化的事件。

实际上，在替换中也有某种实际的连结。最近通过使用灵摆，我们了解到布兰奇在珍早期的一些关联中扮演了相当重要的角色；由于一系列复杂的事件，珍最近一直受一些身体症状的困扰，而我们正致力于消除这些症状。在下一次课程中，这些症状、布兰奇，以及珍的母亲和其他相关因素都得到了详细讨论。

休息时，我大声希望赛斯能够根据我们的怀疑讨论这些资料。10:02继续。）

现在，给希利小姐的信在情感上的影响，在这种情况下超过了你的便条的影响。两者几乎是同时写下的。城市是巴尔的摩。拱形窗户，来自希利小姐的印象。日期是那座房子建造的近似日期

门，指的是她发出电报后走出的那扇门。钱与对布兰奇的家人的担忧有关，担心他们如何处理布兰奇的遗产。斯宾塞是一个未来的发展。布兰奇去世时穿的衣服上的黑色纽扣印象。坟墓是显而易见的。其他印象也与相同的情况相关——城市，巴尔的摩。鲁柏如此努力不去阻挡任何信息，以至于我没能足够清晰地聚焦，但现在这已经没关系了。邮件与他

的信有关。我相信这足够解释了。

（“是的。”）

你可以选择结束课程或继续下去，随你决定。

（“那么，我想我们就结束吧。”）

我向你们两位致以最诚挚的祝愿，并向鲁柏保证他确实已经走出了那片黑暗的森林。

（“晚安，赛斯。”

10:10结束。我们可能会，也可能不会尝试与安·希利核对这些资料。它们可能是相当真实的。

珍说她不记得安的房子，除了她记得那是一座相当古老的房子。但她不知道房子是砖的还是木头的；她最后一次见到它是在1952年左右。她有一种感觉，房子是暗色的——深色的木制品等。她记不清那扇门。

珍说那座房子在巴尔的摩，一个老城区，虽然不在市中心的实际区域。

手写：便条：第二天，2月7日，我收到20美元，来自玛丽安·斯帕齐亚尼（M. Spaziani.）。玛丽安的丈夫吉米是我们的房东。）

Y7-4-317.4

第317节 浓缩版

（珍在出神状态中开始讲话，心情非常愉快，双眼睁得大大的，眼睛颜色非常深。）

现在，我们这里有什么呢？一颗喜悦的心？一个感恩的鲁柏？

（“我猜是的。” 笑，眼睛闭上了。）

给我们一点时间。

他确实通过艰难的方式学到了，如果他想进一步发展的话，这些都是他必须学会的课程。然而，这些课程总体来说都是自我给予的，实际上他是幸运的，因为这些课程本可以更加艰难，而固执带来的苦果也可能更加难以忍受。

珍已经学会了，角色我不能与作为鲁柏的内在自我对抗。她学会了信任和对内在自我充满信心，并在学习倾听作为内在本体的引领建议，这些建议是透过潜意识通道以直觉或灵感的方式传递给角色我的。

她多年前发展出这种相对客观的态度，最初是因为害怕自己无法控制自己的自发性造作。然而，这种态度逐渐演变成过于强大的盔甲，这种被固化为认知成见的固执甚至威胁到了鲁柏的后续自由发展。珍的认知在成长，现在不会再在课程中阻碍信息的流动，因此我在必要时，拥有了更多的自由来为你们提供建议。

这些心灵能力的出现确实让鲁柏演绎的珍曾一度感到不满，这引发角色我表示出抗拒，鲁柏明白必须对当前人格展开必要的重组。现在鲁柏变得更加自然和不受束缚，遵循自己的直觉。之前他的角色我太过膨胀了，超出了它应有的界限。

请记住，真正的自我意识并不是角色我的。角色我只是意识的一部分。为了鲁柏的利益，确实，只要他利用自己学到的东西，这种疗愈是永久的，而且看起来，他八九不离十的确定会做到这一点。

其他仍然存在的症状也将很快消失；灵摆课程作为一种个人心灵保健的方式，完全独立于我们的课程之外，应该继续进行直到这种交流的习惯被彻底地建立。你的协助在短期内仍然有用。即使不再是必须，你的支持仍然非常有利。约瑟，我将在结束这部分后，讨论一些前世的资料。

一系列事件促成了突然的改善。给希丽小姐的信在其中起到了重要作用；但更重要的是，鲁柏通过直觉意识到了如果症状要消失所必需的一些洞察力。

昨晚他感悟到了一些洞察力，这让他这段时间以来第一次真正深度放松的睡眠。这让潜意识中的自愈能力得以发挥作用。事实上，他在几个月前已经通过灵视觉察到了朋友的死亡，这在一定程度上加重了他的症状。

对他个人而言，瑜伽应成为每日身体和心灵健康的练习。它将确保内在人格的流动性，并在阻力积累之前将其消散。

他性格中的顽固特质在他大多数前世中都是一种显著的特征。它本质上是一种坚定的特质，具有巨大的平衡潜力，这种特质可以让他即使在经历任何挫折时，也能够朝着正确的方向前进。然而，当角色我控制了这种坚定时，坚韧就变成了顽固，并对人格产生负面影响。坚持不懈也因此变成了固执己见。

现在这种坚持可以被以不同的方式被运用。鲁柏可以利用它来确保他的直觉、心灵和精神发展。

现在，你们不必把所读的内容过于字面化，而应该让内在自我来解释和决定，也可以借助我们提供的资料。因为这些资料代表了你们所能获得的最佳知识。不要被术语所迷惑。术语本质上是令人困惑和扭曲的。

这些书籍不会对你们造成伤害，除非你们将它们视为绝对公正的基本真理。它们只是对内在知识的摸索尝试。你们的知识将来自内在。

有些书籍会包含你们可以使用的好点子，而另一些则可以弃之不顾。首先要记住一个简单的真理——自我没有上下之分。没有低层的潜意识和高层的超意识，它们是同一个整体。你们只是看起来在分开认识它们而已。随着时间的推移，你们会体会到它们是一个整体。所以当你们阅读遇到不同的自我层次名称时，请记住这一点。仅这一点就能为你们消除许多困惑。

这些练习，最近鲁柏运用用它们的方式非常好，他应该保持这种观点。无论如何，你们总会进行适应。这些课程和资料代表了你们除了直接的个人神秘体验之外，最接近且最可靠的内在知识来源。

在许多方面，我是一个非常可靠的导师，能让你们接触到超出你们物质知识之外的领域。虽然我有自己独立的身份，但我与你们自身的人格存在着密切相关，虽然这发生于不同维度中。终有一天，你们会在投射实

验中更加察觉到我。

在鲁柏最近的调整期内，我们的课程并没有被中断。我能够保持那些通道的开放。你们即将迎来一些美好的时期，在你们所谓未来的这段美好时期内，如果鲁柏没有像现在这样，完全接受他能力的显现，以及发展这些能力的责任，那美好的时段就不会到来。

这些能力不能从整个自我中被剥离出来独立看待，并用人类的理性逻辑去尝试科学的分析。你们必须在日常生活中积极实践你们所知的超维认知。如果不能坚持这样做，你们的角色我会很快忘记你们已知的这些跨维知识内容。在我们的课程中所说的内容必须被实践运用与感受，这不仅是为了你们自己，也是为了他人可得以亲见榜样。

鲁柏有一段时间不信任这些课程，因为让这些课程为可能的能力是如此地困扰他。而现在这个问题已经解决了。他达到了新的平衡，实际上也建立了一个新的性格框架。当然，这个框架也会随着时间而改变，但现在他可以愉快地让它发生变化了。

约瑟，你在课程开始后也经历了类似的变化。对你来说，难度稍小，主要是因为你之前曾生病，已经被迫感受到当角色我与直觉内我抗争时身体的沉重感。因此，你更愿意接受心灵上的重新调整和体验。自我会教导自己，自我知道如何最好地传达信息。

现在，鲁柏做了几个关于普莱斯小姐的梦，昨晚也有一个治疗性的梦，但他没有记住。在这段时间里，他故意关闭了潜意识的通道，所以没有记住他的梦。

几个月前，普莱斯小姐左侧发生了轻微的中风，鲁柏在梦中知道了这一点。我相信她住过医院，但我不确定这是否与中风有关。

即将到来的死亡也引发了对萨拉托加的联想。普莱斯小姐在某种程度上确实是一个替代母亲的形象，并且在任何情况下都是一个潜在危险的形象，这个因为性别身份上的混淆所带来的。

诗歌在普莱斯小姐的生活中，是作为性吸引的一个便利且合适的替代物。另一方面，她将鲁柏视为她永远不会拥有的女儿，而鲁柏则把她视为自己渴望的母亲。

所有这一切当然是高度隐藏的。普莱斯小姐总是以转化的方式利用性能量，并将其转化为推动许多有益行为的动力，因为她确实帮助了数百名学生，激发了他们的最佳表现。她在两次前世中都有军事背景。

在其中一个前世，希利小姐是普莱斯小姐的朋友，当时是普鲁士战争中的一名将军。她们两人都是普鲁士人。

鲁柏的信件放在一个金属盒子里，盒子上有一些衣物。诗歌则是分开的。普莱斯小姐的一个姐妹与此有关。你们也会再次收到希利小姐的消息。我相信她不久后也会加入布兰奇。

1815这个数字可能与一个保险箱有关，我不确定。请稍等。

字母“**M**”和“**L**”。我们拭目以待。我不确定这是否与鲁柏的信件以及布兰奇的姐妹或亲戚有关，还是与《**ESP**》书籍的联络有关。

很快会收到一些钱。我相信二月份你们会有初次相遇，这将是你们双方长久关系的开端。

Y7-4-318.1

第318节 信念对经验结构的重写与即时反馈机制

1967年2月8日 星期三 晚9点

晚上好。

现在，有一个相当重要的点，鲁柏目前还没有在意识层面上，接受对感知到的心灵感应（telepathic）和灵视（clairvoyant）信息资料的影响。这确实会影响人格的后续发展。

不论这些刺激是通过何种方式接收的，他会对所有到达他的全部刺激作出反应。如果他每天给自己一个积极的建议，即他只对建设性的建议作出反应，那么他就能获得足够的保护。

有些症状确实是由心灵感应资料引起的。他对这些资料的反应与对其他信息的反应一样。个人联想也由此产生，等等。关于穆丽尔（Muriel）的事件他是知道的，虽然他在意识层面上并未完全被说服。

（穆丽尔是玛丽安和吉米的女儿。）

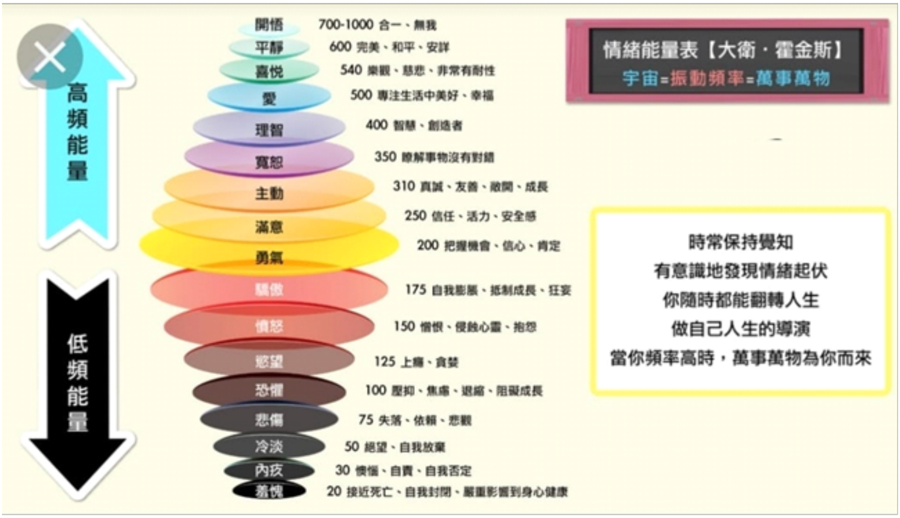
我们已经多次讲述过，角色我是一个自我意识复合体，由物理的肉身载具、头脑思想、心理活动、神魂意识和伴生微生物群落构成立体的自我矩阵。主导这一自我矩阵的从理论上来说应该是内我意识即原生人格，但因种种原因，在我们成长的过程中，角色我的自我意识逐渐从辅政将相，成了涉政大臣，最后甚至架空君主、大权独揽。

虽然内院里关着个“主子”，但其观点、建议、诉求，都被挑战、质疑、无视，毕竟内我神魂所关注的、所渴望的、所在意的，大多数时候和角色我的此生此刻得失往往有所冲突，或一时看不见好处。

我们自己的内在神魂，因可见整个自己的人生蓝图和整部舞台剧的剧本，它有自己的得失考量和得失计算，但其提供的内在灵感信息，往往会被角色的理性逻辑脑在依据现有资料和过往经验分析后，一票否决。这让内在意识原生人格感到很无奈。而更加糟心的是，角色我还会因自己当前的片面认知、散碎信息展开胡思乱想，并依据个人意识的认知习惯，努力往最糟的结果展开预设，并进而为此做出种种预案。

殊不知，这种防微杜渐的有备无患，反而在很大程度上，导致意生相成为后续要被经历的个人生命体验，也就是想什么来什么、好的不灵坏的

灵。这是因为自身当下的意识频率决定了自己被矩阵同频入哪一平行实相中，而当你满脑子都是负面思想，让自己沉醉在各种糟心的预期中时，你的整体意识能量频段会因恐忧、愤懑的情绪而发生相应的变化。其实，如果你不会想些好的，哪怕不想，都比瞎想要好太多。不然就是自己给自己在添堵。



有小伙伴这时会说了：啊我学到了，这不是吸引力法则嘛，只要我什么都往好了想，许下宏愿就能天上掉馅饼了！

我只能说：哥们儿你想多了，不给自己添堵、加课外习题，就已经不错了。每个人，此生要经历的、当见识的，是自己课业蓝图内的作业与考试，你想或不想都会如期而至。真正开悟了，就会明白，什么叫平静。平静不是三脚踹不出个屁来或心如止水的波澜不惊，而是学会不再造作，来什么接着就好了，把此生当完成的课业都高质量地搞定。不瞎争霸也不乱挣扎，要知道有些套是自己钻进去的，而且越挣扎套收得越紧。

说白了，就是，别动不动的就给自己添戏，在众多平行可能中，有些线头只要你不去揪，你的生活就不会变得一团糟。

现在，有一个他非常清楚的联系。玛丽安·斯帕齐亚尼有一些轻微的关节炎问题，而她的女儿则患上了精神疾病。玛丽安不认同她女儿的朋友们，而鲁柏的母亲也不认同他的朋友们。

玛丽安的女儿穆丽尔未能完成大学学业，半途而废，鲁柏也是如此。这些相似之处使得鲁柏很容易对穆丽尔产生敏感，并通过灵视方式观察到她的疾病。所有这些都加深了先前的负面联想，并强化了现有的症状，只不过认同对象是他的母亲。鲁柏必须明白，他的能力确实包括这样通过灵视获得的资料。上述的暗示应该每天进行，并作为日常的一部分。

基于同理心的意识共鸣，可让在修为上有所小成后意识处于开放状态的修行者，基于同频感知到他人情绪或肉体上的种种异常。这种信息波有时是一过的，有时会扰动且驻留到感应者的意识信息场内，让灵觉者在一段时间内感受与承受到与病患近似的痛处。

这种病症，如果进行临床医学检查，很难发现与症状相符的器质性或生化质变性病变，但功能性病变是明确且明显的，此时医者一般会怀疑患者有更大的隐疾，或认为求诊的人有疑病症或癔症（分离转换性障碍）。

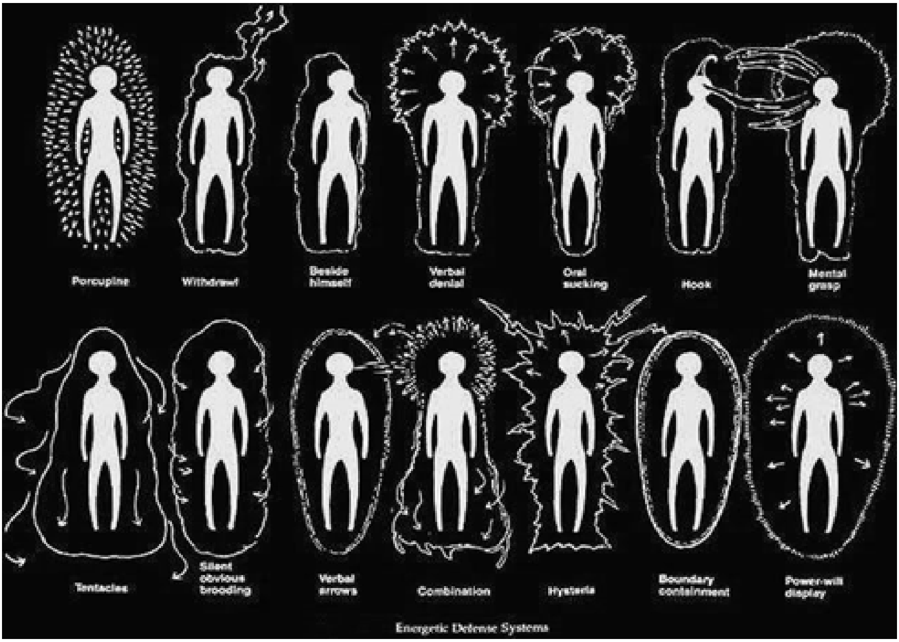
癔症是由精神因素如生活事件、内心冲突、暗示或自我暗示，导致患者感受与抱怨各种身体症状，但没有相应的可供确诊的临床诊断依据。

如果修行者在自身神智发展的过程中，进入且经历这一感知共鸣阶段，并因感受他人的病痛而自己倍受煎熬时，需要注意以下几点：

首先，可以利用医学排除自己确实患病的可能，但最好不要让医生觉得你疯了，按心理疾病患者去做后续处理。

其次，别自己吓唬自己，胡思乱想，没病盼出病来。

最后，要学会清理自己的意识信息场，通过正面的积极的自我心理暗示，透过一些荡涤能量场的心法功法，通过泡温水盐水浴的方式，或在自己身边点燃一圈白蜡烛，利用火焰净化电磁信息场。盐水也因盐的离子特性对能量场有修正作用。但值得注意的是，这些外在的辅助手段只能清除非内因的附着信息；如果你自己忧心忡忡、一直挂怀，那这些辅助手段就没什么用了。



当代临床医学，还停留在较原始的生化物理认知阶段，对电磁信息场与意识扭曲层次上的种种问题，一般医生可说是毫无知见。所以如果你是修行人，在有些问题发生时，最好自己要有所明悟或及时请教前辈先行，以免被各种胡乱治疗破坏了身体本有的内在平衡。

这就好像截肢后的患者继续觉得自己脚趾痛，疼痛是如此真实，但压根儿不是脚趾、血管、神经、骨骼、肌肉的问题，也不是患者自己“疯”了。医生因所学专业可以在这方面无知甚至误诊，但修行人要自己心里明白，自己有数。所以一般我们都建议先把基础知识搞懂，再步入意识深海，别自己一猛子贪图进度，遇到事了，抓瞎没招干着急，胡乱搞。

要知道意识界不是游泳池，一旦你离岸踏足其中，各种暗流方向不一，各种力量远比任何人能想象的极限还要复杂。

他会自动对这些信息作出反应，无论他是否在意识层面承认自己接收到了这些信息。我已经告诉过他了，无知并不能成为借口。整个灵性发展的过程不仅可以而且是必定，提供他所需要的东西，并且其时机并非偶然。

这个过程为潜意识最深层的自发表达提供了条件，给了自我明确的方向感和目的感，并发展了人格的整体能力——这些能力在过去由于缺乏训练和出于恐惧而完全被否认。诗歌一直是他灵性本质的一部分。

每个修行者在入门后，都会经历这一步的考验，同理心是我们能彼此共情的基础，是心灵感应与读心甚至他心通的基础。当你与他人的意识产生能量共鸣时，对方主机中的各种“病毒”会在你浏览其文件夹时，无声地被下载到你的后台程序中。而你是否会因此中毒、导致自己系统出现紊乱，就看你自己的防火墙和查杀毒能力了。

在修行早期经历这些，绝非偶然，每个修行者都要见识与经历这一考验。借此学会必要的自我保护、信息甄别、应对恶意攻击和修复自身系统。如果自己搞不定这些，冒然进入意识万维网，那之后要直面的冲击与风险只会更加复杂诡异。当然如果你因此怕了，觉得社会太复杂，那洗洗白还是回家继续吃奶待在幼稚园里好了。

诗歌允许以艺术的最全面意义上进行最充分的创造性表达。它还排解、表达和利用潜意识中的欲望、情绪和压抑，从而解放了个人潜意识的通道，使那些更深层次的领域能够在灵性工作中找到表达的途径。

在他的情况下，诗歌创作和灵性发展相辅相成，彼此促进。诗歌本身就是艺术，它也帮助释放个人的潜意识，并将个人的素材转化为艺术。借

助诗歌表达，潜意识变得不再杂乱，这也为灵性工作的顺利进行创造了条件。

灵性体验随后被用作诗歌的主题，这种创造性的循环随着整个人格的不断发展和成长而不断丰富。任何不当的干预都会破坏这种功能。伴随着诗歌的本质引领他走向灵性发展，他的人格才有能力接近自己的潜能。当这种情况发生时，一些人格上的调整是必需的。

当自我感到威胁时，这威胁的程度与相应被激发出的抗压能力的力量成长是成正比的，经历这些压力与挫折是内在自我在铺陈生命蓝图时自选的，是一个巨大的把戏。

这个把戏是被这样设计的：角色我会假装接受灵性本质作为自我的一部分，并开始一场表面上旨在适应这种新形象的战役。但角色我会故意把这种心灵形象扭曲成极其荒诞的样子，以至于这个形象不可能被当前角色维持很久。

角色我一度通过假装"屈服"来达到自己的目的。于是对自己宣称"灵能者"是圣洁的、庄重的、安静的、克制的，而这些都是鲁柏人格所不具备的。因此，鲁柏必须依次做出相应的自我改变。但他自己知道，改变自己固有的习气将会诱发一场灾难性的体验，实际角色我甚至觉得这是不可能实现的。

在某种程度上，强行要求自己做到并表现出这些品质，确实是一种恶意的反应，但别忘了，在过去的日子里，角色我对这个自我来说曾是一个很好的保护者。在鲁柏与其母亲相处的那些年里，角色的内心自我发展成珍的一种强大护甲。这个内心自我把自身设定成一个"作家"，并以作家这一才能与身份在保护着鲁柏，使他免受那些令人恐惧的经历伤害。

现在这两年的灵性发展，这新体验让角色我再次感到害怕，于是它又一次利用老伎俩做出了反应。在鲁柏与她前夫"泽"（Zeh）相处的那些年里，他的人格发生了严重的分裂。对于他来说，排斥潜意识并不是一件新鲜事。每当他这样做时，都会发生某种形式的爆发。你看，他的潜意识和直觉自我是极为生机勃勃的，并且异常强烈地要求表达，即便是在通常以表达欲望著称的潜意识中，它也是尤为突出的。

（沃尔特·泽是珍的第一任丈夫。）

细雨图解：人生的悲剧，从当个“乖孩子”开始。
乖孩子们反而输在了起跑线上，要面临更多的人生痛苦。
因为讨好型人格一旦被培育出来，“贴心、顺从”、总是想去讨好别人的乖孩子，在童年的背后，压抑与掩藏了太多的自我牺牲和未被表达出的内心需求。牺牲了自我和自主需求，把委屈自己当成了生活技巧。

遇到需要解决的事情时，比起“你要乖”，我们可以给孩子不一样的回应：

“你怎么了，我看你有些难过，你能和我说一说吗？”

“你刚刚发脾气了，我知道你不高兴，你很生气。妈妈也是一样的，妈妈看到你生气我也不开心。我现在就是为了帮助你的，我们先平复一下心情，我会陪着你一起来解决这个事情。”

“你为什么这么想？可以跟我说一说吗？”

“妈妈是这样想的……”

当孩子听到这样的回应时，他们能真切地感受到自己的想法、自己的情绪、自己的需求被重视和接受，这是一个沟通和协商的过程，而不是强迫付出或指令遵循。

人们总觉得小孩子什么都不懂，遇到问题时讲道理就是浪费时间，忽略了孩子的模仿学习能力——我们如何对待他们，他们长大后就会如何应对生活。

家长要做的是，把我们认为的“大局观”说给孩子听，孩子是否能听懂、

是否可理解，其实都不重要，重要的是让孩子借此见识、理解与习得处理问题的思考方式和着眼点。

鲁柏演绎的珍，选择了这样的一个家庭与母亲来塑造自己的童年经历，而珍在其童年与青少年其间，感受到了来自家庭内妈妈给与的巨大危机压力，她必须时刻表现得乖巧听话，避免触发妈妈没事找茬的发泄冲动。这种需要时刻压抑天性、委曲求全的内心压力，让她成长为可借助文字在纸上肆意挥洒感触的作家。这种无声的宣泄方式，和对抗巨大内心压力的经历，让其远比同龄人拥有更丰富细腻奔放的诗词天赋，在其他孩子因内心空洞只能模仿背诵他人诗词时，珍已经能借由诗词泼洒自己内心中的情感了。

珍的这种乖巧懂事，让其在第一段婚姻中，主动去扮演了一个讨好的挽救者，而正是这种心态，让其婚姻注定无法长期延续。

或许不该鼓吹苦难，因为苦难并不能必然地成就谁，但成长又确实需要“必要的”经历和见识，所以在角色我和内在自我间，就好像规划了孩子成长的父母与正在成长的孩子一样，孩子渴望每天只愉快地玩耍，而父母却总张罗着给孩子搞些功课来提高自我价值。在孩子能理解宏观大局观前，往往是抵触父母的；可当自己成了父母时，又想着让自己的孩子能多学点东西避开自己吃过的亏。

Y7-4-318.2

内我与角色我的关系，可相互成就，可对立争斗，可相互漠视，有稚嫩的灵魂和成熟的角色，也有成熟的灵魂和稚嫩的角色我，前者是一种见识，后者是一种领悟。我们作为当前在位面里舞台上的角色我，要如何与自己的内在神魂相互配合，让这一生收获良多，才是修行的真实着力点。其它的什么开悟、什么捋顺气机、什么通透认知，其实都是在为这一核心目的服务的。如果这一点没能搞明白，把一生的重点放在了各种形式主义的过程中或谋求什么果位名号、神通功能上，那就得不偿失、舍本逐末、因小失大了。

“灵能者”是指因能部分或全部和内我或其它意识体、思想意识同频，进而了知与见识到部分内在实相，恢复了部分或全部意识能力和内在感官的人。

大多数普通人对通灵者的认知因宗教故事的原因，因影视剧或精怪小说的原因，是相当刻板的，总觉得要不就是助人为乐大慈悲的天使，要不就是贪婪丑陋恶毒的厉鬼。其实，通灵者，不管是内在意识还是外在角色，其人性远大于任何神性或魔性。

当然人性是极其多元复杂的。

如果一味地要求自己恪守某种圣洁的、庄重的、安静的、克制的圣母白莲花形象，这种纯粹是很难保持长期超凡脱俗的，而佯装成纯粹的唯美，久而久之并不会习惯成自然，只会因压抑而爆发。接纳自己的如其所是，并慢慢逐步让自己做得更好些，远比去装成伪君子来得更真实。

他的自我同样非常强大。他母亲的教导使他极度害怕自己的潜意识，而僵硬的自我成为了他抵御潜意识和母亲的防护盾。随着年龄的增长，他认为自我是内在自发性自我的平衡力量，而这个自发性自我似乎总是让他陷入麻烦。现在我本想继续，但我想你的手可能累了。

珍的角色我在童年与青春期时，同时对抗着内外两种不同的压力。随着母亲的病情加重，其情绪与态度越发地具攻击性，而自己内在意识又经常会透过潜意识管道，给自己投放回响在脑海里的各种神圣念头。而年轻的珍既无法理解母亲的病态燥郁双相障碍，也无法明白自发性自我莫名其妙冒出来的种种思想念头。

年轻的珍渴望自己成为一个圣洁的、庄重的、安静的、克制的、乖巧的好孩子，但种种不同力量的撕扯，让她又时常在用叛逆戒备的心态，像紧缩的刺猬一样不敢舒展真实的自己。

（“不，继续吧。”）

然后，强烈的自我与潜意识之间的冲突是家庭环境造成的结果。他在家里与母亲相处时，不允许自己有任何自发的表达。由于这种压抑，他的正常自发性在有机会时会爆发出来，有时是在不幸的情况下。在恐慌中，自我极大地（tripled）加强了防御。他后来无法爱泽或任何人，他们都对此心知肚明，并且依赖这种局面。与泽相处时，鲁柏再次在日常互动中压抑了自发性自我；而这种被压抑的自发性自我则在能够找到出口时爆发。

通常这种情况发生在酒精放松了自我之后，随后发生的结果又会让自我收紧控制。当鲁柏对正常的社交饮酒变得过于警觉或害怕时，这是一个信号，告诉你潜意识被过度压抑了。自我害怕任何形式的削弱，因为它感受到了潜意识对表达的强烈需求。你现在可以稍作休息。我会尽量今晚完成这个部分，因为它将是非常宝贵的。

修行人别动不动地就给自己找个圣母的宝冠和白袍往脑袋上顶，凭着良知良心做事就好，别老动不动就把自己架起来抬高高，放在火上烧。很多人很善良，有很强的悲悯心，但却没相应的能力与力量，结果好心介入了他人的因果，但最后一嘴被打落的牙齿和血，咽不下吐不出。

选择婚姻的伴侣，请记住，只筛选不改造。我们能改变的、要负责的永远其实只有自己。连自己的孩子，每个其实都有各自当经历的命途安排，而这些历经我们能改变的真的不多。一生中对他人影响最大的是自己的言行作为，如果你能把自己活成让人憧憬的样子，他人自然会想要来模仿你成功的方式。

（9:43休息。珍意识到自己在说什么；她称这是一个令人震撼的心理分析，并直觉地感到这是正确的。10:00课程继续。）

现在，请给我们一点时间。

（停顿）灵性工作为人格的发展和统一提供了一个完美的途径。双手和双脚是他认同母亲这个心理的一部分，也与另一个方面密切相关。鲁柏责备自己过去逃避困难。这种方式下，他象征性地无法逃跑。他强迫自

己面对困难，但到目前为止，他的双手被“绑住”了，象征性地说。

手的问题最后出现，当时人格意识到问题没有得到解决，象征性地，他的手被束缚住了。他陷入了一个困境：既决定不逃避，却也发现自己无法前进。答案，就象征性来说，运动应该是向前，而不是跑开。

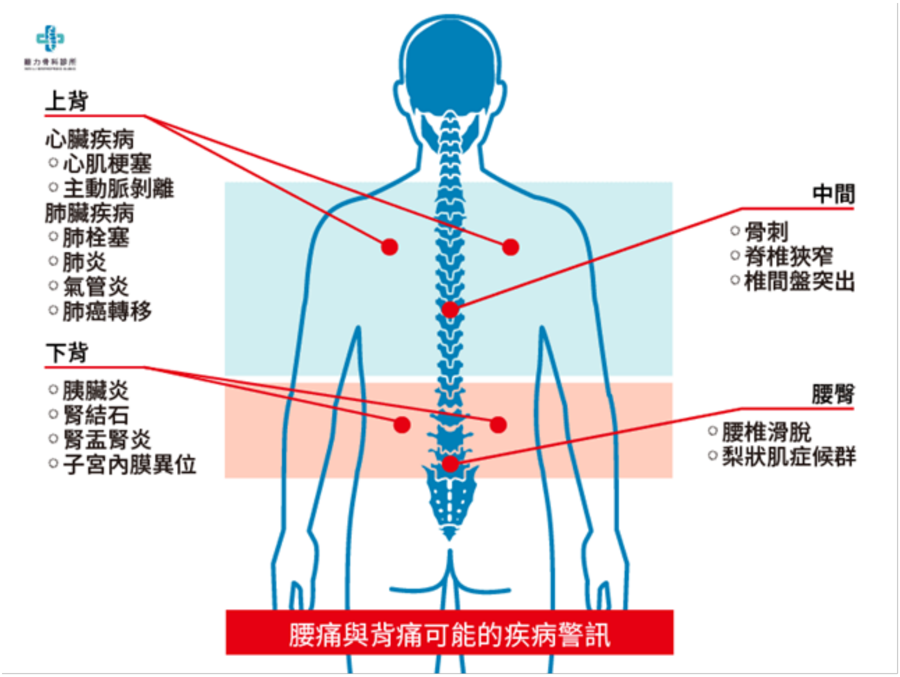
运动可以自由地朝新的方向发展，运动并不一定意味着逃避问题。鲁柏，你不能仅仅因为运动有时会被用来逃避问题而否认它的存在。你必须允许自己自由地运动。

自我与潜意识之间的冲突，正如所述，象征性地表现为双手被束缚的症状。他“被打成了结”，因此关节肿胀。他有一首多年前在压力期写的诗中有这么一句：“如果我连一根手指都不能动弹，整个灵魂又如何能够升起？”这是他的舞池诗中的一句话。

对这些冲突的理解将大大缓解症状。僵硬的脖子——当它出现时——脖子实际上象征着态度的僵化。对他来说，退缩比看起来要容易得多。然而，在这种情况下，潜意识识别出了危险，并通过身体象征性地表达了自我的意图。因此，症状本质上具有治疗作用，其目的是化解这个两难困境。

这一话题我们已经多次说过。颈部僵直不能俯仰左右，是固化认知和自尊心过强，肩背僵痛是心理负担太多，肩膀僵痛无法抬起时无法拥抱他人，手腕僵痛是缺乏灵活性，手指僵痛变形是抓得太紧太久，腰不能俯仰是匮乏弹性，大胯痛迈不开步子是不愿改变，膝盖僵直是匮乏能上能下的勇气，脚踝问题多与不肯离开现有格局有关，脚后跟痛思想不切实际。

当然这些都绝非绝对，长时间地玩手机拿鼠标抱孩子也会得妈妈手，在流水线上拧螺丝也能得网球肘，久坐腰痛，赤脚走水泥地脚跟受寒也会腿痛、足跟痛，经常跑步导致韧带受损、骨刺增生也能带来类似的问题。学心灵学，不可把答案单一化，什么都往一个筐里装。



鲁柏的角色我之后会受到压制，但危险非常小。即便是在灵性工作中，尽管通常角色我对此的联想会感到恐惧。真正的危险在于潜意识被压制，而每当潜意识被压制时，才是鲁柏遇到真实困难的时候。

自我本体的一个强大部分，是根植于创造性成就的连续性，而这种成就的源泉来自潜意识。如果这一点受到严重干扰，自我它自己反而会受苦。

不管是科学家还是艺术家，也不管你是商人、军人还是政客、职员，生活中对我们一生能与会起到重大影响的事情，大多来自某一个念头或说灵感，如果能学会重视并抓住一闪念间的想法，就能在很多关键时刻，步入大不同的人生。在感知到这些一闪念时，角色我的逻辑脑，经常会开启逻辑评估模式，然后想了想、拖了拖，琢磨着就忘了。然后很多年后，突然一天会拍大腿恍然，自己此生真的是有那么几次机会走出全然不同的可能，但自己就那么错过了。

现在让我们稍微停顿一下，谈谈关于灵视的问题。如果按照我告诉你的方式每天给予暗示，情况将不会有太大困难。除了已经提到的那些，目前没有影响鲁柏症状，或引发新症状的明显灵视资料。

通常情况下，他总是对一些灵视资料有所反应，就像你一样。这里似乎有一个与鲁柏无关的男人，不知怎地是个隔了三层的远亲，虽然没有直

接影响鲁柏的症状。睡前确实应该给出适当的暗示，并请求进一步的治疗性梦境和能带来洞见的梦境。

正如我告诉他的那样，他对绿色有积极反应，这对他具有治疗作用。鳕鱼肝油不应继续服用了，尽管有人告诉他这是预防关节炎的方法；但每次服用时，这个词本身都以负面方式起作用。

现在有很多商业广告宣传深海鱼油，那东西的性质是极其阴寒的，那些高血压、高血脂、心火极旺的阳亢患者，脸赤红、舌红无苔、舌下血管黑紫粗大、眼睛经常出血，可以吃一吃，来平衡阴阳。但本身就阴寒体质，手脚逆冷、血流不畅、乏力没胃口的人，就别自己每天雪上添霜了。不然手脚会越来越寒，没力气不说，连活着的心气都能被泄光了。

你们的聚会和外出活动，尤其是现在，非常有益。我建议你们可能在周末外出一个晚上。早晨的症状通常是在模仿他母亲的状况。

（“你想谈谈珍的梦吗？”）

稍等一下，我们也来谈谈这个。

（停顿；闭着眼睛。）

出于多个原因，我更愿意在下次课程中讨论这个梦。不过，这个梦的一部分是灵视性的，而另一部分则高度扭曲。你还有其他问题吗？

（“没有。”）

你看，当鲁柏再次允许自己有更多自发性时，这种对母亲的认同会自动消失，与之一起消失的还有它引发的症状。向你们两人致以最美好的祝愿，我会时不时关注你们。睡前的建设性暗示尤其重要，另外请求治疗性梦境，这些梦境会自动缓解早晨的症状，并进一步消散残留的母亲认同感。

顺便说一下，卧室里的小灯让他更加不愿意在那里睡觉。至于粉色的睡衣，暂时应该和毛衣一起收起来。实际上，最好彻底处理掉它，因为它和卧室产生了不好的联想。

（停顿）我建议，如果你们去纽约旅行，尽量不要全程住在鲁柏的姨妈家，尽管在很多方面这可能会很方便。现在，祝你们晚上愉快。

（“晚安，赛斯。”10:31结束。）

珍因自身问题，在这段时期抵触与罗发生性关系，而粉色睡衣让珍觉得自己没能做到妻子当做的一些职责。卧室里的小灯，让脱掉衣服后的一些病人清晰地直面自己扭曲的肢体，而这种视觉冲击感，往往会让患者加深对疾病的恐慌和在意。

Y7-4-318.3

第318节 浓缩版

有一个相当重要的点，鲁柏目前还没有在意识层面上，接受对感知到的心灵感应和灵视信息资料的影响。这确实会影响人格的后续发展。

不论这些刺激是通过何种方式接收的，他会对所有到达他的全部刺激作出反应。如果他每天给自己一个积极的建议，即他只对建设性的建议作出反应，那么他就能获得足够的保护。

有些症状确实是由心灵感应资料引起的。他对这些资料的反应与对其他信息的反应一样。个人联想也由此产生，等等。关于穆丽尔的事件他是知道的，虽然他在意识层面上并未完全被说服。

现在，有一个他非常清楚的联系。玛丽安·斯帕齐亚尼有一些轻微的关节炎问题，而她的女儿则患上了精神疾病。玛丽安不认同她女儿的朋友们，而鲁柏的母亲也不认同他的朋友们。

玛丽安的女儿穆丽尔未能完成大学学业，半途而废，鲁柏也是如此。这些相似之处使得鲁柏很容易对穆丽尔产生敏感，并通过灵视方式观察到她的疾病。所有这些都加深了先前的负面联想，并强化了现有的症状，只不过认同对象是他的母亲。鲁柏必须明白，他的能力确实包括这样通过灵视获得的资料。上述的暗示应该每天进行，并作为日常的一部分。

他会自动对这些信息作出反应，无论他是否在意识层面承认自己接收到了这些信息。我已经告诉过他了，无知并不能成为借口。整个灵性发展的过程不仅可以而且是必定，提供他所需要的东西，并且其时机并非偶然。

这个过程为潜意识最深层的自发表达提供了条件，给了自我明确的方向感和目的感，并发展了人格的整体能力——这些能力在过去由于缺乏训练和出于恐惧而完全被否认。诗歌一直是他灵性本质的一部分。

诗歌允许以艺术的最全面意义上进行最充分的创造性表达。它还排解、表达和利用潜意识中的欲望、情绪和压抑，从而解放了个人潜意识的通道，使那些更深层次的领域能够在灵性工作中找到表达的途径。

在他的情况下，诗歌创作和灵性发展相辅相成，彼此促进。诗歌本身就是艺术，它也帮助释放个人的潜意识，并将个人的素材转化为艺术。借助诗歌表达，潜意识变得不再杂乱，这也为灵性工作的顺利进行创造了条件。

灵性体验随后被用作诗歌的主题，这种创造性的循环随着整个人格的不断发展和成长而不断丰富。任何不当的干预都会破坏这种功能。伴随着诗歌的本质引领他走向灵性发展，他的人格才有能力接近自己的潜能。当这种情况发生时，一些人格上的调整是必需的。

当自我感到威胁时，这威胁的程度与相应被激发出的抗压能力“的力量成长”是成正比的，经历这些压力与挫折是内在自我在铺陈生命蓝图时自选的，是一个巨大的把戏。

这个把戏是被这样设计的：角色我会假装接受灵性本质作为自我的一部分，并开始一场表面上旨在适应这种新形象的战役。但角色我会故意把这种心灵形象扭曲成极其荒诞的样子，以至于这个形象不可能被当前角色维持很久。

角色我一度通过假装“屈服”来达到自己的目的。于是对自己宣称“灵能者”是圣洁的、庄重的、安静的、克制的，而这些都是鲁柏人格所不具备的。因此，鲁柏必须依次做出相应的自我改变。但他自己知道，改变自己固有的习气将会诱发一场灾难性的体验，实际角色我甚至觉得这是不可能实现的。

在某种程度上，强行要求自己做到并表现出这些品质，确实是一种恶意的反应，但别忘了，在过去的日子里，角色我对这个自我来说曾是一个很好的保护者。在鲁柏与其母亲相处的那些年里，角色的内心自我发展成珍的一种强大护甲。这个内心自我把自身设定成一个“作家”，并以作家这一才能与身份在保护着鲁柏，使他免受那些令人恐惧的经历伤害。

现在这两年的灵性发展，这新体验让角色我再次感到害怕，于是它又一次利用老伎俩做出了反应。在鲁柏与她前夫“泽”相处的那些年里，他的人格发生了严重的分裂。对于他来说，排斥潜意识并不是一件新鲜事。每当他这样做时，都会发生某种形式的爆发。你看，他的潜意识和直觉自我是极为生机勃勃的，并且异常强烈地要求表达，即便是在通常以表达欲望著称的潜意识中，它也是尤为突出的。

他的自我同样非常强大。他的母亲教导使他极度害怕自己的潜意识，而僵硬的自我成为了他抵御潜意识和母亲的防护盾。随着年龄的增长，他认为自我是内在自发性自我的平衡力量，而这个自发性自我似乎总是让他陷入麻烦。

然后，强烈的自我与潜意识之间的冲突是家庭环境造成的结果。他在家里与母亲相处时，不允许自己有任何自发的表达。由于这种压抑，他的正常自发性在有机会时会爆发出来，有时是在不幸的情况下。在恐慌中，自我极大地加强了防御。他后来无法爱泽或任何人，他们都对此心

知肚明，并且依赖这种局面。与泽相处时，鲁柏再次在日常互动中压抑了自发性自我；而这种被压抑的自发性自我则在能够找到出口时爆发。

通常这种情况发生在酒精放松了自我之后，随后发生的结果又会让自我收紧控制。当鲁柏对正常的社交饮酒变得过于警觉或害怕时，这是一个信号，告诉你潜意识被过度压抑了。自我害怕任何形式的削弱，因为它感受到了潜意识对表达的强烈需求。你现在可以稍作休息。我会尽量今晚完成这个部分，因为它将是非常宝贵的。

灵性工作为人格的发展和统一提供了一个完美的途径。双手和双脚是他认同母亲这个心理的一部分，也与另一个方面密切相关。鲁柏责备自己过去逃避困难。这种方式下，他象征性地无法逃跑。他强迫自己面对困难，但到目前为止，他的双手被“绑住”了，象征性地说。

手的问题最后出现，当时人格意识到问题没有得到解决，象征性地，他的手被束缚住了。他陷入了一个困境：既决定不逃避，却也发现自己无法前进。答案，就象征性来说，运动应该是向前，而不是跑开。

运动可以自由地朝新的方向发展，运动并不一定意味着逃避问题。鲁柏，你不能仅仅因为运动有时会被用来逃避问题而否认它的存在。你必须允许自己自由地运动。

自我与潜意识之间的冲突，正如所述，象征性地表现为双手被束缚的症状。他“被打成了结”，因此关节肿胀。他有一首多年前在压力期写的诗中有这么一句：“如果我连一根手指都不能动弹，整个灵魂又如何能够升起？”这是他的舞池诗中的一句话。

对这些冲突的理解将大大缓解症状。僵硬的脖子——当它出现时——脖子实际上象征着态度的僵化。对他来说，退缩比看起来要容易得多。然而，在这种情况下，潜意识识别出了危险，并通过身体象征性地表达了自我的意图。因此，症状本质上具有治疗作用，其目的是化解这个两难困境。

鲁柏的角色我之后会受到压制，但危险非常小。即便是在灵性工作中，尽管通常角色我对此的联想会感到恐惧。真正的危险在于潜意识被压制，而每当潜意识被压制时，才是鲁柏遇到真实困难的时候。

自我本体的一个强大部分，是根植于创造性成就的连续性，而这种成就的源泉来自潜意识。如果这一点受到严重干扰，自我它自己反而会受苦。

现在让我们稍微停顿一下，谈谈关于灵视的问题。如果按照我告诉你的

方式每天给予暗示，情况将不会有太大困难。除了已经提到的那些，目前没有影响鲁柏症状，或引发新症状的明显灵视资料。

通常情况下，他总是对一些灵视资料有所反应，就像你一样。这里似乎有一个与鲁柏无关的男人，不知怎地是个隔了三层的远亲，虽然没有直接影响鲁柏的症状。睡前确实应该给出适当的暗示，并请求进一步的治疗性梦境和能带来洞见的梦境。

正如我告诉他的那样，他对绿色有积极反应，这对他具有治疗作用。鳕鱼肝油不应继续服用了，尽管有人告诉他这是预防关节炎的方法；但每次服用时，这个词本身都以负面方式起作用。

你们的聚会和外出活动，尤其是现在，非常有益。我建议你们可能在周末外出一个晚上。早晨的症状通常是在模仿他母亲的状况。

（“你想谈谈珍的梦吗？”）

出于多个原因，我更愿意在下次课程中讨论这个梦。不过，这个梦的一部分是灵视性的，而另一部分则高度扭曲。

你看，当鲁柏再次允许自己有更多自发性时，这种对母亲的认同会自动消失，与之一起消失的还有它引发的症状。向你们两人致以最美好的祝愿，我会时不时关注你们。睡前的建设性暗示尤其重要，另外请求治疗性梦境，这些梦境会自动缓解早晨的症状，并进一步消散残留的母亲认同感。

顺便说一下，卧室里的小灯让他更加不愿意在那里睡觉。至于粉色的睡衣，暂时应该和毛衣一起收起来。实际上，最好彻底处理掉它，因为它和卧室产生了不好的联想。

我建议，如果你们去纽约旅行，尽量不要全程住在鲁柏的姨妈家，尽管在很多方面这可能会很方便。祝你们晚上愉快。

Y7-4-319.1

第319节 情绪、信念与行动交叉点：人格张力的内在动力学，信封实验84

1967年2月13日 星期一 晚9点

现在，晚上好。

如果你将整个全我比作一片海洋，那么在任何时候，最顶层的浪花就代表着自我。它本身并不是独立存在的东西，而是整体的一部分，永远在变化，回到整体中被卷入水下，然后以新的形式再次出现。

我们手中的塑料瓶子，因品牌不同各有色彩形状，被认知为客观事实上的独立个体，如果我们聚焦在某一塑料微粒，并跟随“它”拍摄一部数十年的纪录片，然后快放压缩这些画面到一分钟内，就会发现，它在餐盘、水瓶、刀叉、箱子、化妆品盒、手机壳、饮料瓶，这些种种形状身份中快速演变流转着，不时变化着自己的颜色、质地、形状、功用。哪个是它？什么颜色、质地、名号、功能用途是它？

如果有小孩子问：这瓶子是什么构成的？你会和孩子解释，它是由众多能量微粒构成的伪装幻相。孩子不解地问：什么是能量微粒？我拿着它如此真实，怎么就是幻相了呢？你会解释：所有构成物质的粒子实无一物，而眼前的这个瓶子，之前是盘子，随后会变成箱子，转瞬聚散间无有定型，无有定名。

孩子呆呆地看着手中的饮料瓶，难以理解你的解释，因欢喜这瓶子的颜色与形状，抱在怀里，说要留在身边用一辈子。

你看着孩子拿着瓶子跑开，心里知道，这塑料瓶或许能陪孩子一下午或几天，仅此而已。作为过来人，我们经历过的必然，对于孩子们来说是未知的未来，而这孩子的未来与这瓶子的最终宿命，在大概率上是绝大多数既定的重复。但确实也有某一种可能，会呈现出极少数的变数。只

不过即便是很小众的变数，作为必然出现的异端，也是已被大数据计算在内的，构成了某一种非常态的常态可能。

浪花千万朵，朵朵各不同，千古浪淘尽，涛涛落尘星。

被矩阵生成的角色我，还有与角色我相关的整个配套人物和社会背景，都是可被反复投影生成的。角色我与这些相配套的舞台剧，确实是一次性产品，但同时又是可再生的。就好像每一场话剧都是独一无二的，但被演绎的故事与故事里的人物们，并非是只有一处，也绝非只有一场。

当角色我试图无限期地保持在浪间上层位置时，就会出现运动的凝固和压力的积压，但最终不可避免地会被卷入水下。因为这种卷入水下的运动正是形成自我的动力，缺少了这种运动，自我将失去意义。

因此，整体自我的不同部分，在任何时候都是以自我的形式去面对物理实相。这个过程是持续进行的。自我试图维持现状是自然而然的事，但当这种努力变成固执地维持主导地位时，问题就会出现。自我会抛出那些它认为在任何时候都最能够应对不断变化的物理实现的部分。

因此，随着不同情境的出现，自我的特征会发生变化。用自我（ego）这个词来指代一个单一的现象是容易引起混淆的。今天属于自我的部分，明天可能会归于潜意识。因此，任何对保持僵化不变的尝试都是有害的。

很多修行人，因玄幻小说或宗教故事，妄想着肉身不朽、角色我逆天成仙，这样的想法可以理解，因为是基于本位主义思想，对“我”的聚焦和痴迷。

知识点：本位主义

本位主义思想：通常指的是一种以自身利益或立场为中心的思维方式或倾向。它强调个人、群体或国家的利益优先于他人或其他集体的利益。这种思想可以在不同的领域有不同的具体表现：

- 个人本位主义：以个人利益为最高准则，强调个人利益的优先性，容易忽视或轻视集体、社会或他人的利益。这种思想倾向于自私自利，容易导致社会关系的紧张或冲突。

- 民族本位主义（国家本位）：以某个民族或国家的利益为中心，忽视或轻视其他民族或国家的利益。这种思想容易激起民族主义情绪，可能导致排外或冲突。

- 经济本位主义：在经济领域，经济本位主义演变以某个国家、企业或个人的经济利益为出发点，忽视全球更广泛社会的经济平等和合作。这种思想在全球化背景下可能演变贸易保护主义或反对国际合作。

本位主义思想有时会导致短期的自利行为，但长期来看，可能造成社会整体的合作性与和谐性的负面影响。因此，许多伦理学家和社会理论家加强对约束性和合作性的思想方式，超越本位主义，寻求共赢的方案。

本位主义是所有恶性竞争、相互冲突、彼此迫害的主要原因，其和一体化认知、共赢思想、协同发展，构成了认知层次上的反差。是小部族、部落文明较为原始的一种认知习惯。

言归正传。那些期许通过各种手段，让当前角色我能逆转升天、入圣化神、永世长存的人，就好像你玩游戏那屏幕里的像素人，渴望透过做任务累积属性值，最终从屏幕里走出来，和玩家并肩逛街一样。

当前角色被生成、被鲜活地体验成生命历程，其存在与存续的意义就在于可为经历者带来相应的剧情体验，而正是借由这些体验，参与者获得了身临其境般的第一人称视角亲身感触。也就是这些感触在促进与成就着我们的意识发展、智慧成熟和自我价值完善。

知识点：赛博永生

“赛博”源自英语“cyber”，最初是“cybernetics”（控制论）的简称，意指与计算机、网络、虚拟现实以及数字技术相关的事物。随着科技的发展，“赛博”逐渐演变为描述一种特定的文化和美学的词汇，尤其是在科幻文学和电影中，通常与虚拟现实、网络空间和高科技环境相关联。

赛博永生分为三种：

1、虚拟世界永生：利用脑机接口，把个人的所有记忆与思想方式都数据化并内置入元宇宙中，让某一电子虚拟世界中的数码角色被赋予“角色人格”，借此宣称“自我”永存。但问题是：如果你拷贝自己电脑里的文档，通过电子邮件，发送给另一台电脑，那接受并解压了你文档的另一台电脑，就真的是另一个你吗？也就是说，克隆后的我，还是我吗？

2、生化义体永生：利用不断更换人造器官的方式，维持当前自我的健康状态，让当前的这个我，可以持续存在。问题是：当我们把自己的肉身不断更换新零件时，更换了多少比例，这个我还是我呢？机械心脏、金属骨骼、硅基大脑、生化神经、合成皮肤、强化纤维做的肌肉、电子

眼......到哪个阶段，这个我还是我呢？

3、修改基因肉身不朽：好似如果我们利用基因技术能让自己的组织器官不断再生，就可以保持原汁原味的角色我、长存不死了。但一部电影、一种食物，你能重复多少次而保持美好的新鲜品味感呢？永生是无法解脱的监牢还是科技文明的祝福呢？当无尽成为无形的牢笼，身体不死不灭连自杀都不能斩断存在时，这是一种奖赏还是无期徒刑呢？

今日我们的来去匆匆，看似百年间遗憾多多，但如果仔细看看身边人，回味一下历史，不难发现，一个适当的生灭周期可以让绝大多数人可以不被固化到绝望中。我们即便背负了各种选择性失误，其导致的后果也总是有限的。很快就能熬到重启人生，让当前陷入被动的人，有了坚持下去的盼头。

就鲁柏而言，他的当前角色我“珍”在某种程度上也想保持在原地；因此，比较而言，他的行动受到了限制。

角色我试图阻止人格的其他部分进入当前角色的框架中。这个表现出这种行为的当前角色，只是鲁柏的一组特定特质，这角色我曾在一段时间内被赋予了控制权，以应对特定的情况，但那之后这个角色我顽固地拒绝回归到整体人格之中。

正如之前所述，人格自我的框架本身就有一种僵化的倾向。被推到表面的那些特质，都是在过去最能够处理极其困难情况的特质，而相对来

说，在这些顽固当中有些是优点。

在一些情况下，自我的内在神魂会把角色托管给角色我，比如日常重复性的工作，比如一些濒死危难时，比如婴儿期，比如在承受某些会造成心理创伤的经历。

这很像是我们在看电视时，遇到无聊的肥皂剧、广告10分钟、过分惊恐的画面时，会离开一会儿，让电视自己继续放映，等一切都过去了，有意思的情节开始出现时，又坐回屏幕前，跟随主角继续它的冒险。

可是问题是，有时当你让自动驾驶帮你自动巡航了一段时间后，却发现自己再操控方向盘时，方向盘的操控反馈机制被部分屏蔽了，你的动作与指令，自动驾驶算法会无视或滤过，你被困在自己的载具里，只能看着它，把你拉向其认定的方向——而你知道，那条路还没修好，几公里后就是断崖。

情况已经发生了变化，但自我框架变得僵化，僵化到足以在很大程度上主导一些正常情况下属于潜意识的过程，进而引发了身体症状。人格内部始终对经历进行着一种“印刻”，以便保留下所有被经历了的过往经验。

例如，过去因倾向于暴饮暴食曾导致他出现轻微的痛风，而在当前情况下，他的双脚出现了肿胀。

过去曾有过体重超重的情况，在此情况下，身体某些部位的关节周围组织出现了过度扩展。顺便提一下，早晨的症状与这一世有关，唤起了早些年面对一天开始时的恐惧。

这很像是我们浏览网页后，在网络上留下的足迹。你点开过哪些网页、

在其上逗留了多久、你的鼠标点击过哪些链接，都会精确地被永远留存在大数据的云端资料库内。借由这些“足迹”就看得出当前的认知水平、价值趋向和爱好关注。

可以说在大多数情况下，大数据的分析往往比人们自己还了解你——因为人会自我美化，而每天在关注什么却很真实地透露出自己当前所是。

知识点：信息茧房

“信息茧房”是指个体由于偏好特定的信息来源或接受同质化的信息，导致只接触到与自己观点一致或相似的信息，从而将自己“包裹”在一个封闭的信息环境中。

概念来源：

“信息茧房”（Information Cocoon）是由美国学者卡斯·桑斯坦（Cass Sunstein）提出的。他认为，互联网和个性化推荐算法使人们倾向于获取与现有自己观念一致的信息，而忽略或忽视与自己相左的信息，从而形成了一个封闭的“茧房”。

形成信息茧房的原因是算法推荐：社交媒体、搜索引擎等平台通过算法向用户推荐符合其兴趣的内容。这种精准的推荐虽然提高了用户的参与度，但也增强了信息的同质化。这导致个人所接触到的信息更新，都是和自己偏好同频的，结果导致忽视掉了与自己认知不一致的信息，这造就了一种典型的认知偏差。

其影响就是减少了多样性思维能力，难以接触到不同的观点和事实，从而导致对复杂问题多角度理解和思维的能力退化。结果当然就是让人沉默在自我偏见中难以自省，由于长期接触单一信息来源，个人的偏见和误解受到周期性强化，形成极端化的观点，难以接受不同的认知。

信息茧房看似只是信息平台导致的当代问题，但实际上我们所处的实相矩阵也存在着类似的问题。在众多平行实相中，系统依据不同意识频率自动归档我们这些访客，并依据我们个人的偏好，推送给我们符合个人意识状态的全新推送。这些看似是随机的新遭遇，其实是被系统筛选过的。

说得更直白些，那就是你关注什么，也就体验什么，你的在意决定了你的后续经历。所以赛斯反复强调与叮嘱珍，要给自己提供正面的心理暗示，要在睡前思考更好的实相期许。如果不会往好了引领自己的注意力，那就什么都别想，因为不添乱也算是帮忙；如果见天关注让自己焦虑的负面信息，战争、饥荒、疾病、失业、离异、意外死亡等，那很容

易被信息中以鼓吹惶恐的负面情绪所浸染，不自觉间同频了思想，更是因此真的步入那一平行实相中。

就好像如果一个女孩，每天听10首很好听的失恋情歌，天天听，没过多久她就真的会失去自己的情郎，因为那男孩实在受不了见天儿闹情绪耍脾气、疑神疑鬼郁郁寡欢的姑娘。然后姑娘会觉得，果然失恋情歌里唱的都是真的，天下的男人都一样。

稍等一下。（停顿）在某种程度上，症状确实代表了谨慎。直到他再次确定自己的方向，他都不愿意行动。而在这种情况下，顽固的自我阻碍了他清晰地看到方向，这方向来自自我其他部分所给出的。

顺便提一下，关于膝盖的问题，我可以帮助他：在珍童年时就读的教会学校“圣文森”的教导中，惩罚的形式是让孩子直挺挺地跪下，因此鲁柏的膝盖常常感到疼痛。膝盖的症状是当前一系列症状中的后期发展，这是他为了惩罚自己之前缺乏理解所表现出来的方式。这个知识应该能极大缓解他的症状。

全我的稳定性依赖于各个部分的流动性。当物质系统运作良好时，各个部分的自我也能够正常运作。然而，问题并不总是出在显意识或潜意识上，其他层面也可能出现问题。

先前鲁柏演绎过的角色们，那些自我模式仍然会在各种情况下发挥作用。鲁柏在过去经常是男性，有时他试图对现在人格中的女性特质施加影响，实际上强加了一些与其性格相悖的品质。

比如，强迫理性压制直觉，或者用智力压制灵性觉察。在他的情况下，平衡这些特质能够帮助发展他的灵性能力，这种平衡不应被打破。

角色我所正在经受的很多疾患问题，其起因往往是多元的。我们在学习灵性与心理学知识的过程中，丰富了对身体疾患病因的更广泛认识，但请大家要知道与注意，不要因为学了灵性之道，就把所有问题都往一个筐子里装。

现在社会里有很多跨性别者，对自我性别的认知是个人自由，灵魂本身确实没有一个确定且必然的具体性别，但我们却可透过对不同性别的体验获得更多人生体验与经历认知，视角不同，感触不同；肉身不同，所遭遇的问题也不同。尊重自己当前的体验，也尊重他人当前的体验，做男人，做女人，做跨性别者，都是一种体验，越是近乎灵魂成熟时，性别的观念越不受角色肉身的限制。

但一味地只想用一个性别来解决所有问题，在很大程度上会失去参与两性轮替体验的设计初衷。所以当我们演绎女人或男人时，最好能物尽其用地完成当前这一特色课题的相关经历。

你看，多年来鲁柏一直隐藏自己，不让母亲了解他。而正如之前所提到的，他觉得把书给母亲看，就像是向她敞开了自己。

多年来，他不会穿任何曾接触过母亲的衣服。后来他将这种感受强行推开，不再直面它。

自我主义上，他强迫个性的其他方面去接受它们所害怕的东西。在精力充沛的时期，影响微乎其微。然而在书出版后，影响开始倍增。这些信息曾在梦中传达给他，但他忽略了它。

你看，他认为忽略潜意识是在学习成熟，这是这些问题的根源。他不信任自己当前人格中最可靠的部分。

在角色我成长的过程中，孩子会从社会、学校、家庭与公共信息渠道，学到很多本世界当前社会的“文明”认知，在角色的逻辑脑积累对世界的认知过程中，其实并不必要逐步否定、忽视、遗忘来自神魂的“别类”真实。

就好像玩电子游戏，游戏世界里有其特定的文化与物理规则，在游戏世界里，现实的大部分规则无法被实现与展现，这时我们并不会因为利用游戏内的角色闯荡游戏世界，就忘却与否定现实中的种种。但游戏内的角色我，它是对现实世界一无所知的，也无法走出来验证真实，就算其它玩家告诉游戏里的角色，在游戏世界外还有一个真实的世界，那里大有不同，游戏人物也不会相信，因为没有谁能在游戏内给它证明这些。而它也无法用游戏内的某种道具，来勘测到现实世界。

这就导致想让角色我认同内我的存在、认同内在世界的真实，存在着极大的困难。而如果角色我不能尊重与配合内在自我的企划与发展意图，不能理解与洞悉各种无常其实都是安排好的、待解决的自我课业，那就很难做到与响应内在灵感提出的各种建议。更别说积极主动配合，达成各种人生蓝图规划了。

他在潜意识层面，自动拒绝了那些能带来温暖的毛衣。然而即便如此，潜意识并没有被迫推得太远，很多时候那些毛衣都静静地躺在他的抽屉里。那些毛衣并不符合他的风格，而是他母亲的风格，穿上它们时，他感到更加不安，仿佛自己正被投射到她的世界中。

他的感谢信表达得过于热烈了。他日夜穿着那件毛衣，试图疯狂地证明它对他没有任何负面影响。从潜意识的角度来看，这简直是太过了。

有时在工作时，他因为肩膀不适而不戴胸罩，并且穿上了他母亲的毛衣。你知道，他的母亲从未穿过胸罩。他所想象的自己肩膀瘦弱，实际上是对母亲认同的一部分。

我们想或不想，都会多少受到自己原生家庭的影响，不管你是在潜移默化地照猫画虎，还是极度抗拒如临蛇蝎，叛逆抵触、亲和与逃避、无感与有感，都对个人的人生在产生着影响。而这些影响构成了我们当前角色的此生功课，而这些看似是父母给我们遗留下的心理影响，这些人生功课，其实都是我们在出生前自己安排好的。

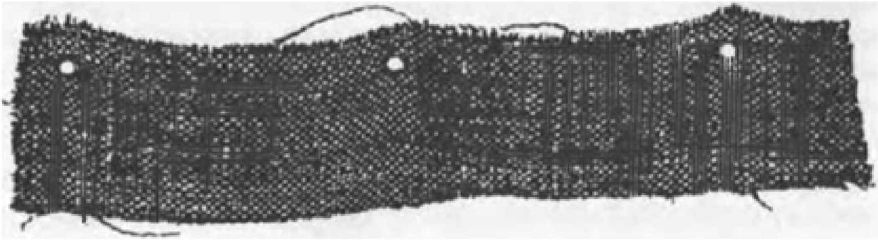
在挑选角色与故事剧本时，我们自己选定想要成长的方向，主要针对自己需要成长的薄弱点展开，就好像我们请补课老师，会针对自己搞不定的科目做不会做的习题。当然这会导致我们在面对这些课业时，经常感到比较头痛，甚至有畏难情绪和抵触思想。此时的关键是：如果你觉得这是为了自己学，就会为自己攻克短板而感到欣然法喜；如果你觉得这是为了父母或别人在学，那就无比委屈，甚至总想得过且过混日子，甚至因抵触而逃课，请人画符念咒、自己磕头烧香，想逃避自己本学年当搞明白的课题项目。

当然这样的逃避肯定会导致原生人格的不满，毕竟费这么大劲铺陈种种是来干嘛的？于是躲得了初一避不过十五，自己搞不定的事，总是会反复出现；先前没搞懂的小问题点，慢慢就会累积触发更大更多的问题；后边的课业也就更加想不明白、搞不清楚了。

Y7-4-319.2（E84）

现在你有实验给我吗？

（“有的。”



这块亚麻布供参考，几乎与用于本节课第84次信封实验的相同

9:47，珍闭着眼睛，从我手里接过了用于第84次实验的双层信封，并将其水平地放在额头上。）

请给我们一点时间。这些是一些印象：

坚固。短须。

（珍在我的要求下重复了这个词）或者是“绊倒”。五个字。小方块，也许是三个这样的方块。我认为这些方块与同样数量的大型彩色方块或矩形有关。颜色相当鲜艳，红色和黄色在其中。

与一辆老式汽车有关。一个老旧的日期，18或1932年。看到水的景象。

一份杂项名单或名称、指定的组合。一串数字。一扇窗户，或表示一个开放的视角，或一个可以观察活动的高处。一个高窗或崇高的视角。

一封信。像是从抓袋里随机挑选出的东西。一种与汽油相关的联想。

与某种织物相关，这织物似乎是被粘在某物上的。某种东西被粘在了纸上，也许。

与1937年和1961年有联系。

一个陈词滥调，和两个人有关，其中一个人远，另一个人近。远处与芝加哥有联系。两条线和四个方框。一个恶作剧。一个矩形上的设计。你的姓名缩写与此相关。

你有问题吗？

（“唯一的问题是尽可能地给出实验物的名称。”）

矩形物体，似乎与金属或汽车有关。还有一些日期和数字，像是某种申请表。上面有洞，或者被撕破了。

两面都有东西，并且与不规则的行为有关。可能也与一把钥匙有关。

如果你没有其他问题的话，可以稍作休息。

（10:00休息。珍说她觉得这次实验好像失败了。她没有获得任何图像。实际上，她获得了一些很好的点。

如图。按照惯例，我将它放在两块硬纸板之间，然后封在两个信封中。珍在传递资料时双眼保持闭合。该实验物是我几周前在艾尔迈拉的美术店购买的一块亚麻布帆布的条带。关于此物品的详细信息将在资料解读时给出。赛斯没有讨论这些资料，我们自己做了关联。

“结实。”是的。这块亚麻画布非常坚固结实，是用于绘画的最佳材料，我买它就是出于这个目的。

“胡渣[stubble]或绊倒[stumble]。”我们认为珍试图传达“短须”代表的是纹理的意思，画布确实具有这种纹理。这种织物的质感是我选择买画布，而不是像纤维板这样的光滑板材的另一个原因。

“五个词。”没有关联。

“小方块，可能有三个。”检查后可以看到，作为实验物的亚麻画布是由小方块的线织成的，特别是在光线下看时更加明显。我相信接下来的三个资料也与此有关。

“以及我相信有相同数量的大彩色方块或矩形的关联。相当明亮。其中包括红色和黄色。”似乎这里珍提到了我买这块亚麻布的用途——用来作画。我的一些近期作品是抽象风格的，也包含了一些方块、角度等，其中有些用的是明亮的原色。实际上，我还没有在这批用于信封实验的亚麻布上作画，但我确实在其他质地相似、同样处理过的画布上进行过创作。因此，可能是联想在起作用。当然，也可能存在其他关联。

“与一辆旧车的关联。”珍认为这指的是一个年轻人，汤姆，他在我购买亚麻布的艺术商店工作。珍经常帮我在那里跑腿，汤姆是位做框的工匠，经常为珍服务。在我买下这块亚麻布后不久，汤姆曾在珍的一次造访中向她描述了他的旧款跑车，还详细讲述了他在使用这辆车时遇到的问题等

“这是一个比看上去更强的关联，因为汤姆是我们经常来访的朋友。他自己也画画。其他对汤姆的提及也出现在资料中。

“一个老旧的日期，18或1932。”可能是指位于埃尔米拉市西水街的美术

商店所在的老砖建筑。该建筑距离我们住处只有几条街区。虽然这栋建筑确实很旧，但可能并不像1832年那么古老。同样，汤姆的车也并非像1932年那样老旧。

“西水街上的那排老建筑最近因为其不美观等原因引发了很多讨论。很多人希望将这些建筑拆除。最近靠近美术商店的一些建筑在一场壮观的大火中被烧毁。

“看到水景。”这是另一个指向美术商店的参考，通过这个关联到实验物。在埃尔米拉，美术商店位于西水街，而西水街与贯穿城市中心的切芒河平行。从美术商店的后门和二楼的工作间可以看到河景，汤姆在那里制作画框等物品。正是在这个二楼的大房间里，汤姆向珍描述了他的汽车问题。

“杂项名单或名称的组合。一串数字。”这很可能指的是我习惯于为美术商店准备的铅笔清单，我会列出所需材料。我通常会为珍准备这些清单，尤其是附上价格。我几乎每次去美术商店都会带一张清单，珍也是如此。我不记得在购买今晚实验物——那块画布的那天是否带了这样的清单，但很有可能我带了。很少有一次只去那里买一件东西的时候。

一扇窗户，或暗示开放的观测点，或一个可以观察活动的高处。这个描述非常准确，指的是美术商店二楼的工作室。从这个房间里可以通过大玻璃窗俯瞰西水街，汤姆经常从这里观察下方的街道活动。当我和珍走过时，他经常向我们挥手。珍每周至少三次路过水街，每次都会向他挥手致意。

“从这个二楼房间的后窗，还可以看到河流的景色。

“一封信。”没有任何关联。

“随意挑选的东西，好比从一个手袋里挑出的东西。”这可能指我选择了用作实验物的那块画布。在那次前往美术商店的过程中，我原本并没有打算寻找亚麻画布，因为之前从未在那儿买过这种材料，甚至认为店里根本不存货。事实上，我已经买好了其他物品，正准备离开时，我看见角落里有一块画布，被随意地放着，显然是剩余的边角料，布满皱纹。

我把它拿出来看了看。这是一块两码长的画布，美术商店的老板以半价卖给了我；正好符合我用作实验的需求，正如你所见，我对此感到非常惊喜，因为原以为必须得从纽约市订购。

“汽油的关联。”这可能是另一个与汤姆的汽车故事有关的参考。汽车和汤姆有着密切的联系。从他第一次对珍提起他的车之后，我们又听到了他的其他汽车故事，最近的一次是他如何弄坏了几组齿轮。”

“与某种好像被粘在上面的布料有关。某物被粘在另一样东西上，可能是

纸。”这很准确，非常接近实验物。这个物品是从我在艺术商店购买的亚麻布上裁下来的，为了提供一个坚固的支撑，这块布被粘在了大块的纤维板板上——稍后会提到我心里想做的那个实验。

珍认为这里提到的纸张，可能指的是双层信封夹在两个硬纸之间；因为当她打开信封时，她一开始以为亚麻布被粘在其中一块硬纸上——这可能是因为她最近几周看到我在工作室中处理粘合问题的缘故。我的实验证明确实是一项艰巨的任务，但最终通过使用防水聚合物胶成功完成了。

实验物一侧的钉孔是由于首先将亚麻布钉在板上造成的，然后用水湿润，以便在粘合过程之前进行预缩处理。

“1957年和1961年的关联。”没有赛斯的帮助无法找到关联。

“一个陈词滥调和两个人，一个远，一个近。与芝加哥的遥远联系。两条线和四个方框。”再次，没有赛斯的帮助无法找到关联。

“在矩形上的设计。”物体是长方形的；它本身没有设计，但作为画布，它最终是为了承载设计。从更广泛的解释来看，我将亚麻画布应用到大长方形的纤维板上，目的是在这些上面绘画。我没有制作方形的面板，因为不喜欢这种比例。

“你的首字母与此相关。”我是亲自购买了提供实验物品的亚麻画布，切割画布等。

“一个恶作剧。”我们不知道；可能是提到之前提到的汤姆最近弄坏了他的车齿轮的那一事件。这件事还颇有一番故事。

问题：“唯一的问题就是能否尽量准确地命名这个实验物。”

“矩形；似乎与金属或汽车有某种联系。一些日期和数字，类似于一份申请表。”显然，这又是对汤姆和他的车的提及；通过这点再联想到艺术用品商店、亚麻画布等。

“有孔，或者撕裂的。”现在赛斯给出了更具体的描述，这个资料非常准确。见图。注意顶部边缘是散开的，似乎像被撕裂了；实际上这是在裁剪后解开的结果。裁剪发生在预缩水处理之前。另外，注意物品顶部边缘沿线分布的孔。这些是沿着画布顶部边缘分布得比较密集的钉孔，因为当亚麻布被弄湿时会产生很大的拉力；因此在干燥前必须牢牢地固定在纤维板面板上。

“两面都有东西”，这是否指的是物品两面的画布纹理？

“与不稳定行为有关。也许还与钥匙有关。”这些可能再次指的是汤姆和

他汽车的那段插曲，当时他弄坏了齿轮等。如果没有赛斯的帮助，我们不能确定，但这些资料确实符合汤姆本人和其他人描述的那个晚上所发生的事件。

珍在10:19恢复了出神状态。）

我们现在将结束本次课程。致以我最诚挚的祝愿。

有一点需要注意：鲁柏不愿意外出散步是另一个母亲认同的例子。

在身体症状方面还有许多类似的情况，这些症状现在已经消失，他正在进步中。

（“晚安，赛斯。”

课程于10:20结束。珍的语调正常，语速合适，有时带有停顿，期间眼睛偶尔睁开。）

Y7-4-319.3

第319节 浓缩版

如果你将整个全我比作一片海洋，那么在任何时候，最顶层的浪花就代表着自我。它本身并不是独立存在的东西，而是整体的一部分，永远在变化，回到整体中被卷入水下，然后以新的形式再次出现。

当角色我试图无限期的保持在浪间上层位置时，就会出现运动的凝固和压力的积压，但最终不可避免地会被卷入水下。因为这种卷入水下的运动正是形成自我的动力，缺少了这种运动，自我将失去意义。

因此，整体自我的不同部分，在任何时候都是以自我的形式去面对物理实相。这个过程是持续进行的。自我试图维持现状是自然而然的事，但当这种努力变成固执地维持主导地位时，问题就会出现。自我会抛出那些，它认为在任何时候都最能够应对不断变化的物理实现的部分。

因此，随着不同情境的出现，自我的特征会发生变化。用自我（**ego**）这个词来指代一个单一的现象是容易引起混淆的。今天属于自我的部分，明天可能会归于潜意识。因此，任何对保持僵化不变的尝试都是有害的。

就鲁柏而言，他的当前角色我“珍”在某种程度上也想保持在原地；因此，比较而言，他的行动受到了限制。

角色我试图阻止人格的其他部分进入当前角色的框架中。这个表现出这种行为的当前角色，只是鲁柏的一组特定特质，这角色我曾在一段时间内被赋予了控制权，以应对特定的情况，但那之后这个角色我顽固地拒绝回归到整体人格之中。

正如之前所述，人格自我的框架本身就有一种僵化的倾向。被推到表面的那些特质，都是在过去最能够处理极其困难情况的特质，而相对来说，在这些顽固当中有些是优点。

情况已经发生了变化，但自我框架变得僵化，僵化到足以在很大程度上主导一些正常情况下属于潜意识的过程，进而引发了身体症状。人格内部始终对经历进行着一种“印刻”，以便保留下所有被经历了的过往经验。

例如，过去因倾向于暴饮暴食曾导致他出现轻微的痛风，而在当前情况下，他的双脚出现了肿胀。

过去曾有过体重超重的情况，在此情况下，身体某些部位的关节周围组织出现了过度扩展。顺便提一下，早晨的症状与这一世有关，唤起了早些年面对一天开始时的恐惧。

在某种程度上，症状确实代表了谨慎。直到他再次确定自己的方向，他都不愿意行动。而在这种情况下，顽固的自我阻碍了他清晰地看到方向，这方向来自自我其他部分所给出的。

顺便提一下，关于膝盖的问题，我可以帮助他：在珍童年时就读的教会学校“圣文森”的教导中，惩罚的形式是让孩子直挺挺地跪下，因此鲁柏的膝盖常常感到疼痛。膝盖的症状是当前一系列症状中的后期发展，这是他为了惩罚自己之前缺乏理解所表现出来的方式。这个知识应该能极大缓解他的症状。

全我的稳定性依赖于各个部分的流动性。当物质系统运作良好时，各个部分的自我也能够正常运作。然而，问题并不总是出在显意识或潜意识上，其他层面也可能出现问题。

先前鲁柏演绎过的角色们，哪些自我模式仍然会在各种情况下发挥作用。鲁柏在过去经常是男性，有时他试图对现在人格中的女性特质施加影响，实际上强加了一些与其性格相悖的品质。

比如，强迫理性压制直觉，或者用智力压制灵性觉察。在他的情况下，平衡这些特质能够帮助发展他的灵性能力，这种平衡不应被打破。

你看，多年来鲁柏一直隐藏自己，不让母亲了解他。而正如之前所提到的，他觉得把书给母亲看，就像是向她敞开了自己。

多年来，他不会穿任何曾接触过母亲的衣服。后来他将这种感受强行推开，不再直面它。

自我主义上，他强迫个性的其他方面去接受它们所害怕的东西。在精力充沛的时期，影响微乎其微。然而在书出版后，影响开始倍增。这些信息曾在梦中传达给他，但他忽略了它。

你看，他认为忽略潜意识是在学习成熟，这是这些问题的根源。他不信任自己当前人格中最可靠的部分。

他在潜意识层面，自动拒绝了那些能带来温暖的毛衣。然而即便如此，潜意识并没有被迫推得太远，很多时候那些毛衣都静静地躺在他的抽屉里。那些毛衣并不符合他的风格，而是他母亲的风格，穿上它们时，他感到更加不安，仿佛自己正被投射到她的世界中。

他的感谢信表达得过于热烈了。他日夜穿着那件毛衣，试图疯狂地证明它对他没有任何负面影响。从潜意识的角度来看，这简直是太过了。

有时在工作时，他因为肩膀不适而不戴胸罩，并且穿上了他母亲的毛衣。你知道，他的母亲从未穿过胸罩。他所想象的自己肩膀瘦弱，实际上是对母亲认同的一部分。

Y7-4-320.1

第320节 自我整合的关键阶段：内在力量、平衡与价值充盈

1967年2月20日 星期一 晚9点

（没有进行信封实验。原定于1967年2月15日星期三的常规课程未举行。）

现在。我们将从一些相对浅显的但有益的评论开始，然后继续深入探讨。

通过简单的清洁仪式，可以清除一些真实但并不深刻影响环境的因素。消毒剂和象征性地消杀细菌——这些虽然只是象征性但有益的手段，但可以帮助消除空气中关于疾病的观念。

正如你们其中一人先前提到的，窗户应该被打开，房间应该彻底通风。这种行为只不过是将你内在的意图带到感官层面，并通过所涉及的身体行动来强化这些意图。

在这方面，让鲁柏清洗他的地毯会有所帮助，因为对他来说，地毯在这方面具有一定的意义，尤其是通风床上用品。只要你理解这些行为背后的原因，你就不会高估它们的作用。

如果可能的话，下个周末把你的衣物挂在绳子上晾晒。鲁柏应该给他的宠物梳毛；所有这些行为都具有象征意义，同时也在感官资料层面上强化了这种象征。

在玩电子游戏时，如果角色受伤，会使用食物或药物进行回血；如果游戏角色中毒，还需要特定的“道具”解毒，不然角色会因中毒而“死亡”。在矩阵的世界里，不管是“死亡”亦或者是“解药”，都是被思想“赋能”后的表相。

赋能：人为地赋予某种事物以特定的价值与意义，规范了其作用和效果，进而在想到或使用被赋能物时，因自我心理暗示而真切地感受到被自己认可了的相关作用。

比如：

《圣经》新约的《马太福音》14章22-33节。在这个故事中，耶稣行走在加利利海（有时称作“风暴湖”）的水面上，展现了他超自然的力量。

故事发生的背景是，耶稣刚刚完成了一次大型的群众布道和奇迹（如五饼二鱼的故事），然后让门徒们先乘船去湖对岸，自己上山祷告。晚上，船在海上遇到了风暴，门徒们非常害怕。凌晨时分，耶稣走在水面上，靠近他们的船。

当门徒们看到有人在水面上行走时，以为是鬼魂，感到恐惧。耶稣对他们说："放心，是我，不要怕。"彼得，耶稣的门徒之一，向耶稣说："主，如果是你，请叫我从水面上走到你那里。"耶稣答应了他，彼得就下船，开始走在水面上，朝着耶稣走去。

然而，当彼得看到风浪时，心里产生了恐惧，开始下沉，便呼救："主啊，救我！"耶稣立即伸手拉住他，并说："小信的人哪，为什么疑惑呢？"最后，耶稣和彼得上了船，风暴立刻平息。

再比如：

在中医祝由术里，治疗高热发烧时，所用的咒语是："我引北极万年冰霜气，我带南极玄阴寒，万般邪火尽散去，体温即刻归复平。"

而现代简化版的数字"咒"，学名叫"象数疗法"，用患者问病的时间点编写数字串，告诉患者，这能"祛病"。如果患者"花的钱够多""信了"，结果"病"还真的也就好了！这样的数字咒，现在广泛地被用作治疗痛经、偏头痛、神经性肠胃痉挛等临床问题。

这些精神类"咒"语，和过去医生常用的淀粉制"特效药"，起到了异曲同工之妙。有些患者相信这个医生能治好我，也就痊愈了；有些患者相信这药能治愈我，也就痊愈了；有些人相信这经咒能治愈我，也就好起来了。那问题来了：不管是安慰剂还是替代疗法，不管是他人给患者植入

的康复信念还是患者自己真的认为自己是在康复，这些帮助身心陷入扭曲的人从自己痛苦里走出来的力量，到底是如何作用的呢？那为什么有些患者在同样的疗愈下，在货比三家四处求医时，又无法被疗愈呢？

如果你在游戏里，打开房间里的窗户，用酒精擦拭桌面，然后房间里的空气指数和桌面的污染指数出现了显著的下降，那请问：是开窗通气与酒精消毒在起作用，还是由你思想显化投影出的所谓现实，在你的赋能下起到了作用呢？

矩阵里的实相，就好像是镜中自己脸上的污渍，你是应该去擦镜子还是擦自己的脸呢？当珍做某些事后，她会感到自己的实相发生了确实的变化，那么带来这一变化的是角色我所做的行为，还是自我赋予了这行为结果的心理赋能呢？

在赛斯的角度上看，一切都是信息代码和意识流，而在我们的角度看，在伪装实相里的绝大多数经验都是客观事实，只分能被实用科学“解释”的，和能被宗教玄学解释的。我们常把“客观事实”和“主观意愿”划分得很清楚，却并不知道，在客观事实上这个所谓的角色我本就是主观意愿的体现与产物。

今晚提出的想法是不错的。外出就餐等等，事实上非常好。你们两人有时倾向于过度自我否定。由于鲁柏与生俱来的特质，他会比你更频繁地对此抗拒。

如果你的一部分感到自己没有得到奖励，它就会认为整个人格没有认为它值得被关注。约瑟，你也会有这种感觉，虽然你可能没有那么意识到。鲁柏通常不太在意这些，因为他过去认为，忽略这种天生的、独立且孩子般的对奖励或特别关注的渴望，是纪律的一部分。

关于晚餐和外出活动的计划，鲁柏最初只是作为一种应急措施来采用的，但在你们的具体情况下，经过调整后的这个计划可以作为一个稳定和持续的安全措施。如果你们两人的主导人格部分愿意为你们所想要的东西而牺牲，其他部分则会感到自己被忽视了，甚至连被表彰的认可都没能得到。

自我价值感不是由谁来评说与评定的，在不同的体系下、在不同的评委处、在不同的导向侧重中，同一个个体的价值是完全不一样的。我们从小习得性地学会了在意他人的看法，进而为能持续获得与维系他人的好评而使自己逐渐养成了讨好型人格。在这种情况下，全世界中最重要的那个人——我自己，却成为了最委屈的那个家伙；甚至在自己的梦里，在自己营造出的相里，自己都是谨小慎微着保持着谦卑的自我否定，好让其它被自己意生出的各种角色，享受它们的高贵与优越。

知识点**1**：讨好型人格

也称为“取悦型人格”（People Pleaser Personality），是指一个人总是习惯性地取悦他人，而为此牺牲自己的需求和感受。这种人会为维持他人对自己的好感或自己对自己是可爱的、值得爱的这些标准而不断尝试通过接受他人的要求来压制自己，续而伪装成他人渴望你所是的样子，慢慢地活丢了自己。

每天都要戴着面具活着的人是很辛苦的。过度迎合他人、总是优先考虑别人的感受和需求，甚至在损害自己的利益时也选择妥协与忍耐，这已经不是一种美德，而是面具下的酷刑。

这种心理问题往往是由父母塑形而来的——在过度要求孩子“听话、乖巧”的同时，用萝卜大棒法教养出来，失去自我边界感，不懂不会拒绝别人的要求。这类孩子渴望获得爱与认可，却失去了自我价值的自我评估能力，过分关心别人对自己的评价，对别人的意见异常敏感，渴望得到别人的肯定和认可。

经常牺牲自己需求和感受的人，久而久之会导致抑郁情绪，甚至心理健康问题。不会说“不”，不懂得他人的评价只是他人基于他人利益与认知的看法，总是担心自己做得不够好，因此经常处于焦虑状态，害怕别人不喜欢或不认可自己。

通常在童年经历的成长环境中，父母或权威人士对孩子的表现要求严格，且孩子必须通过取悦大人才能获得认可、避免责备。在这种环境中长大的人很容易将他人的认可视为自身的价值体现，从而在成人后倾向继续通过讨好他人来寻求自我肯定。

讨好型人格的病态心理影响包括：因长期忽视自己的需求而导致的自我认同感丧失，进而疲惫、焦虑，续而发展成抑郁。

疗愈这种人格障碍的方法：

增强自我意识：认识到自己的需求和感受，并学会优先考虑自己的利益，自设边界感，并在适当的时候表达出来。

逐步练习拒绝不合理的请求，让孩子明白，在自我成长的过程中，要自设目标、自我奖励，不把自我价值的评定权完全赋予他人评断。

知识点**2**：过度自我否定

过度自我否定是一种认知和情感模式，指一个人总是对自己持消极的看法，极度贬低或否定自己的能力、价值和成就。这种倾向会导致持续的自我批评、不自信，甚至觉得自己不值得被肯定或尊重。这是由讨好型人格发展出来的进一步心理扭曲。

过度自我否定的常见表现包括：持续的自我批评、低自尊感、在接受赞美时谦虚退避。过度自我否定的人一方面渴望通过实践来证明自己并不是很糟，另一方面不断寻找借口回避挑战，因为这种人在童年时经历了完美主义倾向的父母，即使取得了进步与成绩，爸妈与老师也不会给予相应的赞许，而是提出更高的目标，对当前的成绩给与打压。

童年时期的惩罚评价、父母的过高期望，或长期怕孩子骄傲的批评，让孩子误以为只有完美的自己，才是可爱的，才是被父母珍视的，才是未来在社会中能生存下来的。如果一个人在成长过程中被教导必须达到完美，会导致其在成年后对自我要求过高，任何不完美都被视为失败。更可怕的是，这样的人也会这样去要求自己的伴侣和孩子、下属与学生，把“高标准、严要求、永不满足”设立成人生座右铭。

过度自我否定的影响是自信降低、踌躇不前、无法维持亲近的人际关

系，进而常感到无助、无望、焦虑抑郁。自我否定的人往往认为自己因不够完美而不值得被别人喜欢。同时也因觉得他人过于糊弄而常提出批评建议，因此阻碍社交，导致孤独感增强。

改善过度自我否定的方法：

- 建立自我价值体系，无需在意他人的价值观和相关要求。同时也要明白，自己的价值观和相关认知习惯只属于自己，不应强迫他人必须达成与符合自己的认知标准。既放过自己也放过他人。

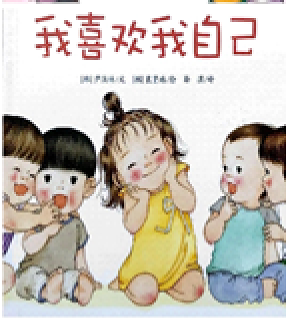
- 实践积极自我对话：学会用更积极的语言与自己对话，替换掉那些否定性的思维。比如将“我做得不够好”改为“我已经尽力了，而且会不断进步”。

- 接受不完美：学会接受失败和不完美是生活的一部分，每个人都会犯错，犯错并不意味着一无是处。学会接纳多元性差异，毛巾不必须一条线，水杯不用都等距摆放。

- 设定现实目标：通过设定可实现的小目标来逐步建立自信心，逐步完成一个个小小的成功可以积累对自己的信心感。

改善过度自我否定的过程需要时间和耐心，但通过反思自我调整，逐渐恢复自信，学会更加积极地看待自己。进而走出父母对自己的影响，以避免自己把这些影响又传递给后代。

现在你们能够承受表彰与认可，你们不能忽视与吝惜给予自己赞许与认可。这些并不是你们人格中过度要求的元素。你们周末的互动已经是一种改善。享受奖励自己的这种精神鼓励是很重要的。



作为父母摧毁自己孩子的自信，真的很容易，但培养起一个自信的孩子、让孩子拥有完整的自我价值感，是需要智慧的。“教育”其实是两个字，教和育：给钱、给吃穿把孩子养大了是“育”；而教，即是言传身教，家长自己怎么做、在做什么，孩子就会有样学样地去模仿。所以在大多数时候，当家长把孩子送到心理疗愈机构时，心理医生真正想要留下来去治疗的是看见孩子满身是问题的那个家人。

Y7-4-320.2

然而，勉强的纵容也许比完全不纵容更糟糕。此时的计划非常好，可以抵消鲁柏试图强加给人格其他部分的严格纪律。他一直在身体上压抑自己，这是在错误地尝试将其强行塑造成符合角色我关于灵性的认知概念。

人世间由于大多数宗教故事都是基于二元论的，把善恶放两边，把人间的争斗戏码也投射到高维中，把匮乏与抗争、压迫与解放，借由宗教故事、民间传说植入一代代人们的心中。这导致很多修行者，总喜欢把自己的悲悯与责任感捆绑成英雄主义般的自我感动，仿佛只有这样的力挽狂澜才能感动上苍，获得必要的认可与提拔。

我们从旁观者角度不难看出，这样的心态与认知，其实都是自我价值感被外放后的产物，即认为只有获得了外界“权威”的赏识与认可，只有做到了人世间设立的种种行为道德标准，才能触发与获取到某些资格的资质。可惜大多数修行人不知道的是，这种大审判的奖惩机制完全是由人们自己构思出来的——在整个意识界中，没有谁有资格或会去评判其它自我的言行。

这就好像你走在路上时，用左手去拿蛋糕吃，而此时右手挥舞着驱赶飞蝇，落脚处的碎石让你一绊，左脚失去平衡差点摔倒，右脚急忙上前一步，找回了平衡，但手上的蛋糕却脱手而出，你用右手急忙去尝试抓回。

从单一个体的角度上看，左脚是过失方，而右脚是功臣，左手在突发的无常中其上的手指没能尽责，而右手不管是否能挽回损失，其挺身而出的态度都是需要表彰的。这就是世间所见所想。但在更高维度用全局视角来看，没有哪个分身个体是需要奖惩的。

世间唯一需要考量的其实只是良知，即“不亏心、不昧良心”。演坏蛋的未必是坏人，伤害着你的助缘，何尝不是你自己出生前恳请来的助缘？珍痛苦于自己的妈妈，有些记恨自己的父亲，可是在二十多次借此角色反复尝试、寻找自己此局的最优解时，这父母与父母要怎么做，不是自己编排选择的吗？

角色我在修行的过程中，如果没能理解与认知到，整个宏观矩阵是如何编排个人角色剧目的，就很容易被表相与世俗的说辞所拐带，进而失去经历者的解离观影状态，而陷入到角色视角的片面迷茫中，然后会依此做出不恰当的认知与判断。

在众多的自我角色平行实相里，在这个由众多可能性构成的实相平行矩阵中，我们要做的并非是成为那个所谓更好的自己，或营救某人拯救世界；而是要让自己清楚地知道，所有可能性都在同时发生着，它们都同时存在，且不生不灭。就好像你打开电影网，所有形式的影片都陈列在那里，从美好的爱情大团圆到全都死光光的恐怖片，从神圣超级文明到文明在战火灾难里变成荒漠。是你的在意与选择，导致了自己聚焦哪一种实相，而你所见与所未见的，都同样真实地同时存在着。

我们的关注改变着我们所感知到的实相和将要经历的实相，我们无法在某一实相位面中“真正”地改变什么，包括自己的或他人的、局部的或全局的未来走向；但我们每个人都可以利用改变自己的意识频率与认知架构，让自己步入不同的其它实相位面中，去经历其它可能性。而你具体是步入或说能体验怎样的实相经历，不是你许愿或祝祷就能实现的；而是矩阵系统会自动按个人当前意识能量状态按其所是的真实频率，利用同频共鸣的方式，自动归档合并同类项。

所以单纯的许愿是没用的，但许愿可以让自我明确自己渴望体验的目标方向，进而为此付出相应的行动，即时间与精力，用生命能来达成显化所需的驱动。想要完成平行实相的跃迁，需要满足三个前提条件：

首先是自我的思想与认知、关注与在意，发生相应的改变，让自己的情

绪状态，调整到相应的意识频率上，以便能被矩阵自动归档到不同平行实相里。

这分主动与被动两种，因进入低频意识状态，陷入情绪化的状态里，是人物自发的，所以傲慢、愤恨、失落、恐惧、焦虑、惆怅、懊悔、冷漠、罪疚、绝望，这些心理体验往往是自发的，也就导致了祸不单行——一旦你陷入这种情绪状态，并维持这种悲苦情绪与悲观看法，在思想、口头反复念叨这些事，那首先你的梦就会开始变得消极，接着你的现实就会发生一连串如期所至的祸患。

主动改变自我实相与自我意识状态，这需要智慧与相关的认知。保持乐观的希望、接纳谅解所有遭遇，即便遇到挫折与针对，依旧无条件地爱与宽恕，始终保持宁静淡然的心态，让自己可以视所有遭遇都是一种可带来自我成长的法喜，安然地去经历一切，了知一切的经历都是在完成存有全局规划的布局，学会始终用宏观视角一体性大局思维来察觉一切经历。

当你在意识频率上有所改变后，第二条，要有所作为与行动。知道不如做到，推动实相发展的也有两类，即有所作为和什么都不做。在什么都不做里还包括，什么都指望别人替自己做，自己只是花钱、说好话、陪笑脸，一通谢谢、坐享其成。

有时不反应不作为要比胡乱造作要好很多，至少不添乱就是帮忙。

有时如果你在下滑的通路上，如果不奋力逆水行舟，那就只会顺流而下，此时做出改变、奋力抗争又是必须的。在判断何时当臣服何时当奋进时，主要看这念头是来自角色我的惶恐还是内在我的驱动。

区分灵感和由欲望或恐惧引发的念头，需要觉察念头产生时的情绪状态、身体反应和内在体验。以下几点可能有助于感知：

情绪状态

灵感：通常带有一种安宁、喜悦、响亮的感觉。灵感往往不带有强烈的情绪波动，而是带有一种内在的确定感。在灵感的获取阶段个人会陷入到一种超然无我的意识状态，之后会因受到感动而振奋。

欲望或恐惧的念头：通常会伴随强烈的情绪波动，比如急切、焦虑、不安，可能会带来紧张或忧虑的情绪。角色我的种种造作，与灵感相反，是先有情绪，在情绪的激荡下，产生种种念头，而且是越想越激动。

灵感是在一种自然流入的感觉下，冒然出来的，不是勉强或刻意去思考

的结果。

欲望或恐惧的念头多是由外界刺激引发的，或者在特定的情境下突然冒出来，且常带有急切的行动倾向，比如马上去满足某种欲望或回避某种可能的风险。

在灵感涌现的事后身体反应往往是放松、轻盈的，有时会伴随莫名的无法自抑的颤动感。而欲望或恐惧的念头往往会引起紧张、心率加快、呼吸急促等反应，身体的抖动常是被气的肌肉抖，伴有轻微的身体不适感。

灵感因并非是你想出来的，很多情况下，一旦当时没能抓紧记录下来，转头就忘了；而欲望或恐惧的念头会在情绪变化、环境改变时周期性地反复出现。

灵感通常的指向会带来内心的成长、平和的满足感，只要最终取得成就，就能增强自我价值感。所以往往看上去不怎么理性，因为达成其所愿经历而忽视角色我的个人利益得失。而欲望或恐惧的念头都是基于更大的执着，为得失的计较在筹谋、焦虑。

培养对内在状态的觉察和保持平和的心境，可以帮助识别灵感与头脑造作间的区别。灵感的念头常具备一种自在、喜悦且不带强迫的特质。而欲望或恐惧的念头则多伴随强烈的情绪激动，促使人们去采取某种行动，但往往会带来短暂的满足或逃避之后的虚空感。

最后第三条，当你的认知与意识状态进入某一状态后，当你的情绪与愿景有了确切目标方向后，想要完成进入某一实相的最后关键是稳定地把这种自我状态保持一段时间，使其可以完成实相跃迁的助跑起跳阶段。不管你是让自己保持在欣然的平静灵动中，还是保持在悲观愤慨的绝望里，持续保持对某些信息的关注，让某种自我状态可成为自己的常态，就会最终引发自我实相的具体改变。

当然这种改变是双向的，是可逆的，并非是命中注定的。我们此生会遭遇什么是注定的，但你如何看待、理解、处理、应对、品悟这些遭遇并非是被注定的。而个人如何应对自己的境遇，又决定了自己触发引动怎样的后续剧情。各种可能的结果都是平行存在着的既定，你的反馈决定了你触发与体验怎样的结局，即进入哪一平行实相中。

需要知道与注意的是，这不是线性因果——没有因果必然，在众多科目课题里，你自己挑选了故事的铺陈，然后自己去体验解题的过程、自己选择经历怎样的结果。而很多时候，角色具体在体验着什么，是由存有预设好的铺陈，是为了能体验到这一结果，而特意逆向铺陈出了一系列

因由。就好像某作家想要写一部启迪心灵的情景剧，然后依据这一结果，开始编制故事框架和人物关系，谱写相关冲突与各种反转。

真实的角色人生其实是先果后因的，我们预设自己想要体验到的领悟，找寻或创造性地投影出整个角色人生经历。借此验证自己的猜想，了解自己的所能所不能。

鲁柏没有好好照顾珍这个角色，也没有在你们的婚姻或社交关系中给予其当前角色充分的满足。他试图让角色我变得纤细到消失的程度，试图压制当前角色通常充沛的动物本能。而现在，身体和这些动物本能确实需要一些额外的关注。

这种误导行为的原因，在某种程度上已经给出了解释。他决心不去纵容自己，但事实上他从未真正大肆纵容过自己。他不会去购买你们能够负担得起的衣服，而是穿着别人给他的衣服，好像他觉得自己不配拥有自己的东西。

他实际上感到一种过度严苛的责任感，觉得自己必须自食其力，绝不能像他的母亲那样成为经济负担。然而，与此同时，他又坚决想通过写作谋生，因此他一直在这两者之间徘徊。

他愿意通过做各种工作来妥协，但这里还有其他影响。他的祖父对他影响很大，而在祖父看来，只有为自己工作的人才是独立的。祖父只是在他生病的最后一年才为别人工作。他曾经营自己的生意，但他的生意只能勉强维持生计。

你可以理解其中的一些冲突。这也是他寻找你所谓的非传统职位的原因之一，不过在这一方面他已经取得了进展，并应继续这样做。有一段时间，只有自由职业销售的职位才是他认为可以接受的妥协。

我们曾经多次说过，多重自我就好像是一个朝堂，这里的君主与朝臣，可形成几种不同的关系，比如君主独裁、比如权臣大权独揽、比如君臣携手治理家国、比如君臣斗法各怀心机、比如君臣间看似和睦但阳奉阴违，应承得好好的，就是什么实事都不去真正地推动。

这两者的不同关系状态，还仅仅是内在神魂与外在角色内心的相互作用，还有各位面、各层级、各领域中的复杂自我协同关系：需要考虑到肉身所需的人吃马喂——合理的与奢望的生理需要，考虑到殿上群臣文武大臣们——逻辑脑和情绪脑建言与造作，考虑到衙役兵丁的实际需要——体内外微生物群落和体内独立细胞群落（白细胞、T细胞、淋巴细胞等独立运作具自我意识的单体“其它自我”）。

我们不该因某一种理念认知，偏重或偏废某一领域。在日常里确实可见某些修行人，为表达自己的毅力坚定，而搞出很多为灵独尊的修行“行为艺术”。这类修行者的奇特坚持，为我们展现了多样性和陷入某种偏执状态的相应结果。他们的努力很好地教育着其它修行者，什么是当把握的发展方向，什么是在其它可能性上探索过的歧途。

在这里，我们可以借由珍的经历，看到其神魂鲁柏与角色我珍之间的各种角力，各有其所执与所偏，结果导致珍的肉身出现各种因拧巴而导致的扭曲与肿胀。赛斯在最近几节课中，都是在尝试调剂鲁柏、珍、和其头脑情绪与认知冲突，在试图令其各方都彼此做出必要的妥协，进而能共同协作。

Y7-4-320.3

“你的手累了吗？”

（“没有累。”）

周五，他的两本书到了。这两本书的稿费尚未付过来，他之前也亏了一些钱。在去上班的路上，他看到了几件想要的毛衣。在某种程度上，他感到内疚，因为在他已经亏钱的情况下还想买这些毛衣，而且这些毛衣显然是为了取代他母亲的毛衣。

他搭了别人的车回家，并把支票兑现了。这让他失去了改变主意并买下毛衣的机会。他也因为你的颈部不适而感到内疚。由于司机选择的路线让他感到愤怒，而他却无法表达出来。司机讲的故事触发了他早期在性方面的感觉，而这一切共同引发了他的困扰。当天晚上，关于酷刑的讨论也让他感到恐惧，因为他压抑的愤怒和攻击性非常满意这场谈话，然后鲁柏当场拼命想要否认这种感受。症状从下午早些时候开始发作，然后加剧。

我们在日常和他人交往时，尤其是和亲近伴侣相处时，有时会感受到莫

名其妙的“攻击性”。这种看似很不合理的过激反应，其实大多数时候和正在讨论的话题无关，只是各种感受积累压抑后的一种释放。大多数人会选择代价最小的路径来释放自己内心中累积的压力与情绪，而承受这些攻击性的往往是亲近的朋友与家人。

每个人所感受与能承受的郁闷当量是不同的，而因心中的不悦反映出的攻击性强度也是不同的：有些人因细碎的小事就能让自己失去情绪的平衡感，又需要极大的宣泄才能让自己感到释放出了内在被压抑的攻击性；有些人韧性与耐性真的很好，结果百忍成癌——那些被压抑了的攻击性导致体内能量卡顿，形成气旋，续而不断吸引吞噬负面能量，最终形成了物质化的肿瘤。

宣泄是必要的，选择良好的宣泄的方式也是必要的。让自己不被日常琐碎的不悦与得失打破心态平衡与平和更重要。如果有宣泄的需求，写出来然后烧掉，远比找人抱怨要强——你今日泼出的苦水日后都会变成他人间相互传说的笑柄。

反复回想与诉说自己各种不愉快的经历与想法，只会因反刍而强化负面记忆与认知。这种反刍与反思是截然不同的，反思让我们成长，而反刍只是单纯的抱怨。

所有的反刍，其实表达的都是渴望公平，认为世间有所谓的平等，责问为什么自己会遭遇这些人与事。虽然大家都知道这样的问题本身就是很幼稚的，但这样的人却沉浸在这类天真中，认为他人都应该以自己的认知标准来言行，并且全世界都应该按照自己的所谓公平，让自己的利益持续保持处于受益的状态。

反思与反刍的最大区别就在于：反思是在自省，在寻找自己要如何做出改变；而反刍是责他，在寻找他人应为让自己开心而要做出哪些改变。反思是针对自性的，而反刍更多的是表现出攻击性，也就是说，常在思考要怎么争斗才能迫使他人被迫按照自己的想法做出改变。

我从来不主张隐忍，更不看好莽夫，前者是想不通但憋着，后者是憋不住也不想。两者都有一个共同点，那就是想不明白，而原因其实很简单，因为在寻求答案时，都只考虑了他人为什么这样做，却没能发现自己为什么会如此感受与这样解读。我们的困惑和冲突来自于对他人行为的解读，而忽视了自身的感受和内心需求。理解为何自己会有这样的情绪，可以更从容地面对复杂的关系与问题。既不需要一味忍耐，也不需要依托争斗，就能明白为什么自己会遭遇到这样的人生功课。

再一次强调，人生中绝对没有所谓的无常与偶然，一切经历都有其用意，也就是说，那是自己当面对的功课，我们要做的是，在面对这些考

验时，自己找到并谱写出正确的解答，不是督促着其他人怎么来写你的人生试卷。

课题进行到这里，我想大家已经明白了，赛斯在教导珍些什么，这又是两个相对的平衡认知：既不要总想着去改变别人，也无需为了迎合他人而不断地改变自己；既要做自己，又不可僵化成“已是”而故步自封，失去了自我成长的驱动力。

你可以休息一下，我们再继续。

（9:38。珍一直很活跃地坐着说话，她的眼睛显得非常暗沉。她不停地抽烟。9:50继续。）

鲁柏过去进行的强迫式行为，在相当早的年龄就已经形成，这种仪式化的活动充当了替代性的安全框架。

强迫行为背后的动力是恐惧，而这种恐惧是源自其母亲。强迫行为还被与宗教含义的物品交织在一起，比如十字架和念珠有时也成为其使用的物品。鲁柏有时想要搬动家具，这代表着他试图打破自己高度仪式化的重复性行为，这是具有建设性的。当这种行为变得狂乱时，就表明这些解压方法已不起作用。

“强迫行为”为他提供了一个“安全”的圈子，但这个圈子很小。它本意是为了将有害的影响挡在外面，但同时也将有害的影响困在了里面。

强迫自己持续以一种特定的且固定的模式去重复，让已知的确定性来保护自己，但这样的行为同时也会让自己陷入到固化的状态里，无法通过拓展未知而获得更广阔的发展。这就好像一个青年从学校走出来后，被安排入某一稳定的事业单位，朝九晚五地按部就班去度过此生。只要不得罪领导，不触犯有背景的同事，不干冒进的实事，就可以平安喝茶到退休。这样压抑的人生让当事人感到窒息，但又怕离开事业编，会在社会大潮中淹死。是在退休前五十年如一日，还是去闯荡未知？如何能相对安全地逐步拓展自己，达成自我价值的稳步发展？这就是需要认真思考的问题。

其实人生中的两难又何止工作——情感婚姻、所居家乡、认知理念、乡俗信仰、传统理念……哪一个不是画地为牢的无形束缚。是蜕变化蝶，还是安心地啃叶子当一辈子毛毛虫？习惯带来安全感，可神魂又总是渴望着去历经经历。

如何能打破角色我逻辑脑的算法牢笼，这是每一个修行者在自我意识发展中迟早要直面的关键问题。而这一问题的核心关键就是得失，而计算得失的主体焦点是哪个“我”，思想的偏重就会更多地倾向利益哪个我的发展需求。

这就好像你玩游戏，人物升级后会弹出奖励选项：

A、加生命值

B、加直觉力

C、加金币

D、获得华丽皮肤

E、增加肌肉与体力

角色一生中有十几次可在多选项里选择其一的机会，每次你会如何选呢？如果这选项更复杂，又加上爱情、孩子、名誉、父母、友谊、亲情等等其它，你觉得有几次你会决定去发展自己的神魂灵智呢？

他经常将这些投射到他的母亲身上，因此母亲在某些时候成为了所有“邪恶”的象征。这与母亲本身的有害特质无关。

童年的珍试图封锁对母亲的潜意识情感，因为他觉得自己无法承受对这些情感的反应，而且几乎没有渠道能表达对她的攻击性情感。她知道这一点并嘲讽他，扬言要在肉体上杀死她。

孩子在这种冲动之间挣扎：一方面是渴望去这么做，另一方面是本质上善良的天性，以及无论如何也无法实施这种行动的无能为力。这导致了一个过于防卫的自我。这个自我看起来并不僵化，因为内心的纷乱使得僵化不可能，而自发性不断涌现，以整个人格认为最不危险的方式表现出来。

然而除了艺术性的自发性外，任何形式的自发性都变得可疑。由于各种原因（在此不必详细讨论），这种倾向延续到了鲁柏与第一任丈夫的关系中。同时在青春期，自我的本质特性尚未充分显现出来。自发性表现为持续的紧张和不稳定的行为。他不断被告知要放慢节奏、要使用纪律，这进一步加深了他对自己内在本质的恐惧，认为自己是可怕的、强大的、邪恶的，最好的做法是将其隐藏起来。

通常只能在某些特殊情况下，自发性的自我以爆发性的冲动，冲破阻碍才能得以显现和释放。在那些年里，自我平衡有了一定的改善。然而，当我们之前讨论过的情况再次触发了旧有的冲突时，纪律的概念又绕道回到旧的强迫式的行为，尽管形式有所不同，但仍带有旧有的宗教意味——即自我否定。对自发性的恐惧再次出现，并且伴随着有意识地试图压制潜意识的冲动；与此同时，旧有的无价值感也被激活，身体因此遭到否定。这种自我否定始于天主教家庭，而鲁柏别容易接受它。这是他早期天主教训练的一部分，而如今它以一种新的形式重新呈现。

在天主教的宗教理论核心思想中，存在着几个很有特色的理念架构支撑点，它们分别是：上帝对我们的极度失望、原罪让新生儿也需要为自己灵魂赎罪、耶稣用自我牺牲的方式表达爱与信仰、善恶在天国与人间持续发生着对抗、十字架代表了用自我牺牲作为救赎的代价。换句话说，如果想被父母与当权者欢喜，需要选择放弃自己。而出路是被恩典赏赐下的权威认可，而非自我价值感的内在达成。

在宗教学校里长大的珍，有一版成为了修女，一生虔诚侍奉宗教信仰，但却一无所获。现在这一版珍，虽然学聪明了，但很多被宗教灌输的认知理念、习惯做派，还在荼毒着她的心灵。当宗教试图造神高举偶像时，信众与教民被贬低入尘埃，这种引领人们不断自我否定的做法，于每次周末弥撒时都会被再三强化，信众要全体起立，一起高声说：我有罪，我有罪，全是我的过错。

珍在这一世知道自己应该走出不同的人生路径，不再被宗教所误，但整个童年又不得不在教会学校就读，同时每天伺候情绪很不稳定、内心充满怨毒情绪且厌世的母亲。多少次妈妈说要用煤气夜里无声地熏死珍，这让还是小孩子的珍感到惶恐。珍又想照顾好自己唯一的家人，又想让妈妈安静下来，最好“永远地”安静下来。这种种相互矛盾的现实与心理感触，让童年的珍自己独自承受着防御性攻击和良知天性的拉扯挣扎。

在这种无助又无处诉说的内心苦闷里，珍每天都活在对母亲的爱与憎恶矛盾中，宗教给珍的不是内心的疏解或灵魂的引领，而是更多的自我价值观贬低打压。

（珍在她母亲因关节炎住院期间，在这样的家庭里生活了超过一年。）

在某些方面，这是可以理解的。关于他母亲的旧有罪恶感，规律地维持正常的平衡，但后来猛然跃升。于是，成年后的珍开始怀疑自己是否误解了母亲？母亲终于开始给他送礼物了吗？为了惩罚自己，他试图让自己患上与母亲相同的症状，几乎像一种宗教般的赎罪，将自己置于母亲的处境中。

之前我们说过人生中没有所谓的意外，自己的童年会有怎样的经历都是出生前的安排；自己会遭遇怎样的父母、父母怎么对待自己也是出生前的选择。而这些经历都与此生要面对的功课、与此生要塑型的角色息息相关。

每个人都有自己的认知与见地，但这些见解受到自我经验的局限，往往是片面与偏激的。要知道凡所存在必有其道理，只是如人饮水冷暖自知，你没有穿过人家的鞋走过对方的路，很难理解他人的辛苦。所以我们要入世，要亲身体验，要经历种种，好让知与识有机会升华成感触与感悟。

幼年的珍是畏惧、怨恨、抵触自己母亲的，但慢慢地她开始知道，所谓病态的心理与言行，那些过激的情绪与思想，很多时候是角色我自己很难压抑平息的，哪怕再吃药与积极地配合治疗，如果患者本人无法化解心结，无法交融神魂，无法通透了然整个剧本布局，是无法摆脱一边作妖一边懊悔的矛盾纠结的。

随着珍的认知逐步成熟，对母亲的误解与愤恨在逐步淡化，可是过往的记忆与心结中抵触畏惧，还一时找不到一笑泯恩仇的台阶。这形成了鲁柏与珍之间的内在矛盾——鲁柏拿着剧本，知道一切都是自导自演的，而珍作为被害者和实际体验者，让其就这样释怀、放下、接纳、包容，谈何容易。随着珍与自己内在自我的渐进共鸣，这样的心理冲突在逐步加深，此时的珍就处于这样一个自我心理冲突的档口上，就好像钱塘大潮一样，海水倒灌与江水东流两者交汇处，恰遇满月潮。

妈妈释放出的善意、妈妈来信的问候、妈妈送来的毛衣，都是爱的表达与流淌，都是自我愧疚的救赎与弥补，但这些珍无法回避的关爱又一次次地触发着珍对过往记忆的再忆。此刻的珍借由鲁柏的视角知道，妈妈只是自己人生的助力，让自己能情感细腻，能坚韧不屈，能文采横溢，能摆脱宗教束缚，能继承姥爷的通灵基因。可是就这样释怀对妈妈多年来的记恨，又谈何容易。

于是鲁柏在复刻妈妈的症状，体验妈妈的苦痛，结果发现自己也开始变得乖张，和丈夫不能同床，因疼痛与僵硬使关节脾气变得糟糕、敏感，对能维系生活的钱财收支过度在意。这时慢慢地开始明白，什么叫“不易与无奈”。

Y7-4-320.4

所有这些原因在当时都一并生效了。他的书是一本好书，他为此感到自豪。但由于他在那个时候因为上述原因感到配不上这样的成功，从艺术角度而言，他认为自己必须为此惩罚自己。我可以告诉你，我们的工作和课程的稳定性，在帮助控制这些症状方面起到了极大的作用。如果这些事情发生在我们课程之前，这些困难几乎会变得非常严重，并且会伴随其他严重的身体症状。

在我们的课程中，偶尔他的角色我会浮现，但并没有达到令人担忧的程度。在少数几次提到症状并给出特定时间的场合，这实际上是其角色我试图利用这些课程的一种相当可怜的尝试。

灵摆课程确实有其价值。然而，现在列出症状的清单并不是个好主意。有趣的是，一个外向的氛围反而能让自发的内在自我更自由地表达出来。至于瑜伽，虽然从整体上讲是一种非常好的锻炼方式，但在某种程度上却被严重扭曲了。在我最初推荐它的时候，确实有助于慢慢引导内在自我的释放。

真正的瑜伽分三个阶段：首先是在进入长期盘坐冥想前的准备，然后进入冥想状态，让自我意识完成解离，最后是退出长期冥想后的舒筋活血。但欧美流行的瑜伽，只是把这些动作拆解成了把身体扭曲的极限伸展杂耍技巧，取其部分形、辅助以各种呼吸法，打着身心灵的旗号，由专业外行去骗好奇者敛财扬名。

瑜伽本身是很好的，当然我们说的是本真的，而健身房或理疗医护搞的瑜伽舍本求末，把重点放在了筋骨肉身上，去搞呼吸憋气那些东西，反而身心灵三合的意识统一却被忽视或曲解了。

要知道由心理原因导致的身体扭曲与僵痛，靠拉伸与呼吸是无法真正松解下来的。只有认知上的变革、着眼点上的拓展，才能打开心结、化解内在冲突，停止自我惩戒般的自我“束缚”与自我“鞭笞”。

有些人相信透过苦行与自虐，可以让身心灵获得交融进而解脱，却不知道这种自我惩处、自我虐待的方式，其实只是认知理念的偏激。人为的痛苦并不能让灵魂高尚，也无法让智慧扬升。自虐的自我惩罚，只是一种没苦硬吃的自我感动，这种自我救赎，其心理动机是源于对角色的原罪论，而这种原罪论是为了维持统治、让阶级安然固化，人为编织出的人间“道”，与天道毫无关系。

在此之后，出现了一个抑制因素，而我的陈述只传达了一部分。这个扭曲是由于一条未能传达的警告性声明引起的。

现在你正在取得进展。当前，活动是有益的。身体活动、社交活动中的正常进取行为、写作中的创造性活动，以及之前提到的清洁工作，都是有益的。诗歌创作极为重要。

你那僵硬的脖子，我的朋友——你在某种程度上，感到自己对鲁柏的过度自律习惯负有责任。这些习惯显然已经开始瓦解，不再发挥它们的作用了，你没有意识到它们其实是早期强迫行为的驱动力。

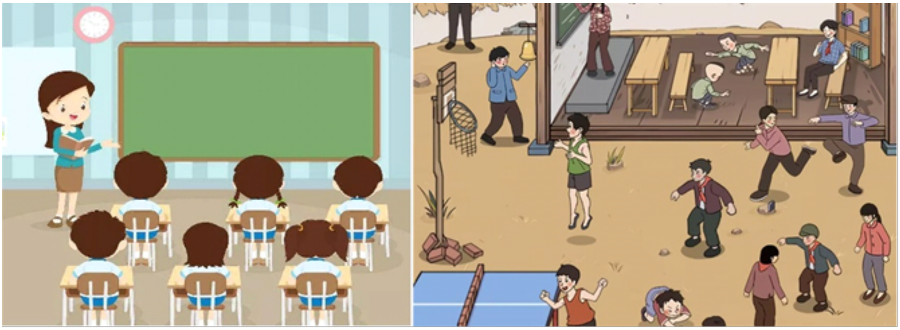
我建议你们在夏季时在院子里进行一些身体活动——类似游戏性质的快速活动。鲁柏开始记住他的梦，这表明内在自我正被允许更多的自由，内在自我会对身体接触、呵护、否定等作出相应的反应。

当一个修行者，能记住自己的梦、记录下自己的梦、准确地解译出梦中在传递的信息时，那这个修行者就已经取得了极大的心灵发展，其角色我与内在神魂意识交流的渠道被打开了，并逐步稳定畅通富有价值。

在你们制定计划时，额外的关注也会有助于活跃自发自我的精神。鲁柏的特殊人格在工作中也能找到振奋感；随着珍对人生早期仍有些残留的介意逐步消融，那些能引起其不适的敏感正在逐渐消失，工作可以成为一种焕发活力的源泉。现在它所带来的负面象征性比之前少了很多。

虽然他坚持对自己施加严格的纪律，但他同时被困在一边试图将这种纪律施加在“孩子”身上，另一边则因其天性倾向于进入孩子般自发灵动行为状态。这在很大程度上造成了下班后的问题，原因出在这股拉扯的张力上。

当他逐渐恢复自己的自发性时，这种问题应该会消失。



如果一个人无法有效地切换课堂纪律和课间活跃时，当纪律性和自发性不能有效平衡时，当我们把纪律性当成人生戒律、或把自发性当成无视规则的自由时，那就会给自己带来额外的诸多烦忧。太过律己或太过洒脱，或当律己时洒脱、当洒脱时克己也会导致额外的烦恼。

此时珍的问题就是：她自认为作为一名灵性作者，在成为大德树立自己人设的过程中，要保持良好的清誉，要活得犹如圣母般纯洁；而自己家乡小镇的人都知道自己婚内出轨的事，自己的妈妈也时刻提醒着自己与小镇里的邻居们，现在这位在引领世代思潮的“大作家”，童年有过怎样的不堪。

这些闲言碎语，随着珍的名声越来越大，随着书籍的影响力扩散，会被人们更多地提及，甚至会成为小报记者们赚取流量的资源。此刻的珍，还很看重角色我在世人眼中的自我价值，这反而让爱惜羽毛的她陷入内在的惶恐纠结。赛斯在这几节课里转着圈说的意思，其实是在设法告诉读者们，看似身体上的问题，其实只是映射出了个人内心中的种种认知卡顿与理念冲突。

打针吃药做按摩，伸拉跑步贴膏药，都是无法化解内在认知扭曲与冲突的，如果自己想不明白看不开，太把自己的“事”当真、太把世人的眼光说辞当真、太把过往经历当真、太把自己身上的各种症状当真，那这些困扰个人的健康问题是无法根除的。只有当你逐渐恢复自己的自发性时，这些问题才会彻底消失。

这里所说的自发性，不是狂悖的杀马特行为艺术、不管不顾的标新立异，而是积极主动地跟随内在热忱，完成人生计划内的使命工作，让有意义的行动，促成有价值目标得以实现。

最近一个词很热门：“天命人”。

其中有五种英语翻译，不妨在这里看看。

1、Mandate of heaven person

指代那些被天命选中的人。

例句：As the "mandate of heaven person", you are destined to embark on a journey filled with trials and tribulations.

作为“天命人”，你注定要踏上一段充满考验和磨难的旅程。

2、Heaven-sent savior

强调了被天意派遣来拯救世界或改变现状的角色。

例句：The"heaven-sent savior"is believed to have the power to reshape the fate of the world.

“天命人”被认为拥有重塑世界命运的力量。

3、Fated one

突出了“命运”这一概念，指那些被命运选中的人。

例句：The "fated one"will rise to challenge the existing order and bring about change.

“天命人”将崛起，挑战现有秩序并带来变革。

4、Bearer of destiny

强调了承担或承载命运的角色。

例句：The "bearer of festiny"carries a great burden, but also the hope of a better future.

“天命人”承载着重大的责任，但也承载着更好未来的希望。

5、Destiny's child

通常用于描述那些似乎注定要成就伟大事情的人。

例句："destiny's child"often faces the most significant challenges, yet rises to the occasion.

“天命人”经常面临最大的挑战，但总能适时崛起。

你们可以选择休息一下，或者结束本次课程，视你们的喜好而定。

（“我们先稍作休息。”10:30休息，10:42继续。）

鲁柏对有时会在晚上出现的症状，做出了正确的解读。在这些症状中，确实存在着与母亲的某种认同，而这种认同基于高度扭曲的资料；他认为如果自己变成母亲，那么母亲就无法伤害他。而在所有这样的认同中，都存在着通过成为自己所惧怕的对象来寻求安全的感觉。这显然是错误且危险的。

另一个原因是，直到最近，鲁柏的自发性自我一直没有很好地通过身体来表达。当身体没有活动时，自发性也大部分被压抑了。

鲁柏的母亲是某个本体的一部分，他应该记住这一点。他并没有患关节炎，尽管他一直在模仿这种症状，随着时间的推移，他甚至可能自我催眠，相信自己确实患有这种疾病，但考虑到他的体质，这种可能性极低。自发性自我实际上比自我更强大且更明智，绝不会允许这种发展。然而，自发性自我可能会引发某种〝爆发〞来防止这一情况的发生。

这种〝爆发〞最有可能表现为爆发性的行为。然而，现在这种情况不会发生。你们应该明确制定假期计划并讨论它们，让这个想法在当下成为现实。享受一些生活上的舒适，不管这些对你们意味着什么。

知识点：攻击性认同

大多数孩子会下意识地模仿家里有主导权的某一长辈，借此获得认同感，来让自己不成为打击目标，与强势一方主动站在同一阵营上，模仿其言行，一起攻击其他家庭成员。

在心理学中，这种行为属于“认同”（identification）的一种。认同是一种心理防卫，孩子在模仿“有主导权”的家庭成员并一起攻击其他人时，这是“攻击性认同”（攻击性识别）的表现。这种投靠使得孩子与攻击者结盟，以保护自己的不被攻击。这种行为在母亲强势、要求强制服从、强制压制的冲突家庭中极为常见。

在这种家庭系统中长大的女孩，会习得性地继承母亲的风格，日后也导致自己的家庭关系紧张。

据WHO的全球统计，母亲强势、家庭长期抗争，与孩子未来婚姻的离婚概率报告中指出，成长于高冲突、权力失衡家庭中的孩子，尤其是母亲占主导和家庭争吵的情况，会显著影响他们以后的亲密关系和出现婚姻

稳定性显著下降。孩子挑剔、敏感、多疑、情绪化，还没有自知之明。

一般而言，高冲突家庭中的孩子在婚姻中经历不稳定和离婚的几率相当高。

据调查研究显示，在2023年总体离婚率为48%，而其中接近80%的受访调查问卷表明，其中一方是来自高冲突家庭。研究结果表明，在婚姻中因一方无法忍受持续冲突的离婚案例占总比例的94%，比普通家庭培养出的孩子离婚率高出40%左右。

在强势母亲或单亲母亲抚养的家庭中，孩子更容易复制自己成长中的亲密关系模式（如争吵或控制行为），最终导致婚姻冲突。研究显示，这些孩子在日常琐事与情感问题上匮乏交流与处理的能力，没有处理这些问题的经验，能第一时间想到的解决方法，往往和自己母亲是一样的。在关系中挑起冲突，又不会处理冲突、不信任情感，又要求伴侣不得去寻找抚慰，这些构成了婚姻常见的破裂因素。

研究表明，这种权力失衡的情感模式往往会传递到下几代。所以建议年轻人在婚前最好真实地了解伴侣原生家庭与童年的状态，以便更好地理解婚后或产后会经历的种种。因为恋爱时人们大多是秉持陌生人吸引原则，展现的都是很克制的美好；一旦成了“家人”，在家庭模式中，很多人会完全变个样子。有时这样的改变会发生在产后或孕期，因为孕前是姑娘，产后就是妈妈了，随着女儿性转变成了母性，其妈妈过往的言行也就被下意识地复刻了出来。

是的，鲁柏应该至少努力在早晨外出，即使只是下楼在院子里走走。现在他已经到了一个阶段，心智活动也能加速自发的自我表达。而在此之前，这甚至都无法实现。

现在的身体锻炼将非常有益。比如不是非常剧烈的活动，但要逐步恢复正常的行为。

（“上下楼梯对珍来说有什么特别的含义吗？”）

这里并没有深刻的象征意义，楼梯只是简单地成为了外部与内部之间的过渡点。尽管下楼有些许意义，对自我来说，代表着对深入自我内心的恐惧。

上楼的动作则具有安抚作用。如果他愿意，而且这不是我原创的，他可以想象一个围绕他的安全心理圈，只有建设性的暗示和影响才能通过。

如果你们没有问题，我将结束本次课程，除非你们希望我继续。

（“只剩一个问题，那就是：自我会不会完全接受这些课程？”）

自我在很大程度上已经接受了这些课程，这从我们实验资料的结果中可以看出，而这些资料的结果需要自我的合作。

祝你们俩美好的一晚。

（“晚安，赛斯。”11点结束。）

在开启心灵之旅前，一定要先学会为自己建立“神圣空间”。这是一个心理空间，具有很多极其实用的实际功能。这是一个自己为其定义赋能的空间，是保护自我意识、筛选屏蔽外界信息、维护自己意识频率安全的场域。

神圣空间没有指定的模板，可以随意显化，大可自成一界，小可就是一个泡泡，其中到底蕴含什么、被自己装修成怎样、如何设置种种主动与被动的防御机制、能起到哪些功能，都看你自己的理念认知。

Y7-4-320.5

第320节 浓缩版

我们将从一些相对浅显的但有益的评论开始，然后继续深入探讨。

通过简单的清洁仪式，可以清除一些真实但并不深刻影响环境的因素。消毒剂和象征性地消杀细菌——这些虽然只是象征性但有益的手段，但可以帮助消除空气中关于疾病的观念。

正如你们其中一人先前提到的，窗户应该被打开，房间应该彻底通风。这种行为只不过是将你内在的意图带到感官层面，并通过所涉及的身体行动来强化这些意图。

在这方面，让鲁柏清洗他的地毯会有所帮助，因为对他来说，地毯在这方面具有一定的意义，尤其是通风床上用品。只要你理解这些行为背后的原因，你就不会高估它们的作用。

如果可能的话，下个周末把你的衣物挂在绳子上晾晒。鲁柏应该给他的宠物梳毛；所有这些行为都具有象征意义，同时也在感官资料层面上强化了这种象征。

今晚提出的想法是不错的。外出就餐等等，事实上非常好。你们两人有时倾向于过度自我否定。由于鲁柏与生俱来的特质，他会比你更频繁地对此抗拒。

如果你的一部分感到自己没有得到奖励，它就会认为整个人格没有认为它值得被关注。约瑟，你也会有这种感觉，虽然你可能没有那么意识到。鲁柏通常不太在意这些，因为他过去认为，忽略这种天生的、独立且孩子般的对奖励，或特别关注的渴望，是纪律的一部分。

关于晚餐和外出活动的计划，鲁柏最初只是作为一种应急措施来采用的，但在你们的具体情况下，经过调整后的这个计划可以作为一个稳定和持续的安全措施。如果你们两人的主导人格部分愿意为你们所想要的东西而牺牲，其他部分则会感到自己被忽视了，甚至连被表彰的认可都没能得到。

现在你们能够承受表彰与认可，你们不能忽视与吝惜给予自己赞许与认可。这些并不是你们人格中过度要求的元素。你们周末的互动已经是一种改善。享受奖励自己的这种精神鼓励是很重要的。

然而，勉强的纵容也许比完全不纵容更糟糕。此时的计划非常好，可以

抵消鲁柏试图强加给人格其他部分的严格纪律。他一直在身体上压抑自己，这是在错误地尝试将其强行塑造成符合角色我关于灵性的认知概念。

鲁柏没有好好照顾珍这个角色，也没有在你们的婚姻或社交关系中给予其当前角色充分的满足。他试图让角色我变得纤细到消失的程度，试图压制当前角色通常充沛的动物本能。而现在，身体和这些动物本能确实需要一些额外的关注。

这种误导行为的原因，在某种程度上已经给出了解释。他决心不去纵容自己，但事实上他从未真正大肆纵容过自己。他不会去购买你们能够负担得起的衣服，而是穿着别人给他的衣服，好像他觉得自己不配拥有自己的东西。

他实际上感到一种过度严苛的责任感，觉得自己必须自食其力，绝不能像他的母亲那样成为经济负担。然而，与此同时，他又坚决想通过写作谋生，因此他一直在这两者之间徘徊。

他愿意通过做各种工作来妥协，但这里还有其他影响。他的祖父对他影响很大，而在祖父看来，只有为自己工作的人才是独立的。祖父只是在他生病的最后一年才为别人工作。他曾经营自己的生意，但他的生意只能勉强维持生计。

你可以理解其中的一些冲突。这也是他寻找你所谓的非传统职位的原因之一，不过在这一方面他已经取得了进展，并应继续这样做。有一段时间，只有自由职业销售的职位才是他认为可以接受的妥协。

周五，他的两本书到了。这两本书的稿费尚未付过来，他之前也亏了一些钱。在去上班的路上，他看到了几件想要的毛衣。在某种程度上，他感到内疚，因为在他已经亏钱的情况下还想买这些毛衣，而且这些毛衣显然是为了取代他母亲的毛衣。

他搭了别人的车回家，并把支票兑现了。这让他失去了改变主意并买下毛衣的机会。他也因为你的颈部不适而感到内疚。由于司机选择的路线让他感到愤怒，而他却无法表达出来。司机讲的故事触发了他早期在性方面的感觉，而这一切共同引发了他的困扰。当天晚上，关于酷刑的讨论也让他感到恐惧，因为他压抑的愤怒和攻击性非常满意这场谈话，然后鲁柏当场拼命想要否认这种感受。症状从下午早些时候开始发作，然后加剧。

鲁柏过去进行的强迫式行为，在相当早的年龄就已经形成，这种仪式化的活动充当了替代性的安全框架。

强迫行为背后的动力是恐惧，而这种恐惧是源自其母亲。强迫行为还被与宗教含义的物品交织在一起，比如十字架和念珠有时也成为其使用的物品。鲁柏有时想要搬动家具，这代表着他试图打破自己高度仪式化的重复性行为，这是具有建设性的。当这种行为变得狂乱时，就表明这些解压方法已不起作用。

“强迫行为”为他提供了一个“安全”的圈子，但这个圈子很小。它本意是为了将有害的影响挡在外面，但同时也将有害的影响困在了里面。

他经常将这些投射到他的母亲身上，因此母亲在某些时候成为了所有“邪恶‘的象征。这与母亲本身的有害特质无关。

童年的珍试图封锁对母亲的潜意识情感，因为他觉得自己无法承受对这些情感的反应，而且几乎没有渠道能表达对她的攻击性情感。她知道这一点并嘲讽他，扬言要在肉体上杀死她。

孩子在这种冲动之间挣扎：一方面是渴望去这么做，另一方面是本质上善良的天性，以及无论如何也无法实施这种行动的无能为力。这导致了一个过于防卫的自我。这个自我看起来并不僵化，因为内心的纷乱使得僵化不可能，而自发性不断涌现，以整个人格认为最不危险的方式表现出来。

然而除了艺术性的自发性外，任何形式的自发性都变得可疑。由于各种原因（在此不必详细讨论），这种倾向延续到了鲁柏与第一任丈夫的关系中。同时在青春期，自我的本质特性尚未充分显现出来。自发性表现为持续的紧张和不稳定的行为。他不断被告知要放慢节奏、要使用纪律，这进一步加深了他对自己内在本质的恐惧，认为自己是可怕的、强大的、邪恶的，最好的做法是将其隐藏起来。

通常只能在某些特殊情况下，自发性的自我以爆发性的冲动，冲破阻碍才能得以显现和释放。在那些年里，自我平衡有了一定的改善。然而，当我们之前讨论过的情况再次触发了旧有的冲突时，纪律的概念又绕道回到旧的强迫式的行为，尽管形式有所不同，但仍带有旧有的宗教意味——即自我否定。对自发性的恐惧再次出现，并且伴随着有意识地试图压制潜意识的冲动；与此同时，旧有的无价值感也被激活，身体因此遭到否定。这种自我否定始于天主教家庭，而鲁柏别容易接受它。这是他早期天主教训练的一部分，而如今它以一种新的形式重新呈现。

所有这些原因在当时都一并生效了。他的书是一本好书，他为此感到自豪。但由于他在那个时候因为上述原因感到配不上这样的成功，从艺术角度而言，他认为自己必须为此惩罚自己。我可以告诉你，我们的工作和课程的稳定性，在帮助控制这些症状方面起到了极大的作用。如果这

些事情发生在我们课程之前，这些困难几乎会变得非常严重，并且会伴随其他严重的身体症状。

在我们的课程中，偶尔他的角色我会浮现，但并没有达到令人担忧的程度。在少数几次提到症状并给出特定时间的场合，这实际上是其角色我试图利用这些课程的一种相当可怜的尝试。

灵摆课程确实有其价值。然而，现在列出症状的清单并不是个好主意。有趣的是，一个外向的氛围反而能让自发的内在自我更自由地表达出来。至于瑜伽，虽然从整体上讲是一种非常好的锻炼方式，但在某种程度上却被严重扭曲了。在我最初推荐它的时候，确实有助于慢慢引导内在自我的释放。

在你们制定计划时，额外的关注也会有助于活跃自发自我的精神。鲁柏的特殊人格在工作中也能找到振奋感；随着珍对人生早期仍有些残留的介意逐步消融，那些能引起其不适的敏感整在逐渐消失，工作可以成为一种焕发活力的源泉。现在它所带来的负面象征性比之前少了很多。

虽然他坚持对自己施加严格的纪律，但他同时被困在一边试图将这种纪律施加在“孩子”身上，另一边则因其天性倾向于进入孩子般自发灵动行为状态。这在很大程度上造成了下班后的问题，原因出在这股拉扯的张力上。

当他逐渐恢复自己的自发性时，这种问题应该会消失。

鲁柏对有时会在晚上出现的症状，做出了正确的解读。在这些症状中，确实存在着与母亲的某种认同，而这种认同基于高度扭曲的资料；他认为如果自己变成母亲，那么母亲就无法伤害他。而在所有这样的认同中，都存在着通过成为自己所惧怕的对象来寻求安全的感觉。这显然是错误且危险的。

另一个原因是，直到最近，鲁柏的自发性自我一直没有很好地通过身体来表达。当身体没有活动时，自发性也大部分被压抑了。

鲁柏的母亲是某个本体的一部分，他应该记住这一点。他并没有患关节炎，尽管他一直在模仿这种症状，随着时间的推移，他甚至可能自我催眠，相信自己确实患有这种疾病，但考虑到他的体质，这种可能性极低。自发性自我实际上比自我更强大且更明智，绝不会允许这种发展。然而，自发性自我可能会引发某种“爆发”来防止这一情况的发生。

这种“爆发”最有可能表现为爆发性的行为。然而，现在这种情况不会发生。你们应该明确制定假期计划并讨论它们，让这个想法在当下成为现

实。享受一些生活上的舒适，不管这些对你们意味着什么。

是的，鲁柏应该至少努力在早晨外出，即使只是下楼在院子里走走。现在他已经到了一个阶段，心智活动也能加速自发的自我表达。而在此之前，这甚至都无法实现。

现在的身体锻炼将非常有益。比如不是非常剧烈的活动，但要逐步恢复正常的行为。

（“上下楼梯对珍来说有什么特别的含义吗？”）

这里并没有深刻的象征意义，楼梯只是简单地成为了外部与内部之间的过渡点。尽管下楼有些许意义，对自我来说，代表着对深入自我内心的恐惧。

这里并没有深刻的象征意义，楼梯只是简单地成为了外部与内部之间的过渡点。尽管下楼有些许意义，对自我来说，代表着对深入自我内心的恐惧。

上楼的动作则具有安抚作用。如果他愿意，而且这不是我原创的，他可以想象一个围绕他的安全心理圈，只有建设性的暗示和影响才能通过。

如果你们没有问题，我将结束本次课程，除非你们希望我继续。

（“只剩一个问题，那就是：自我会不会完全接受这些课程？”）

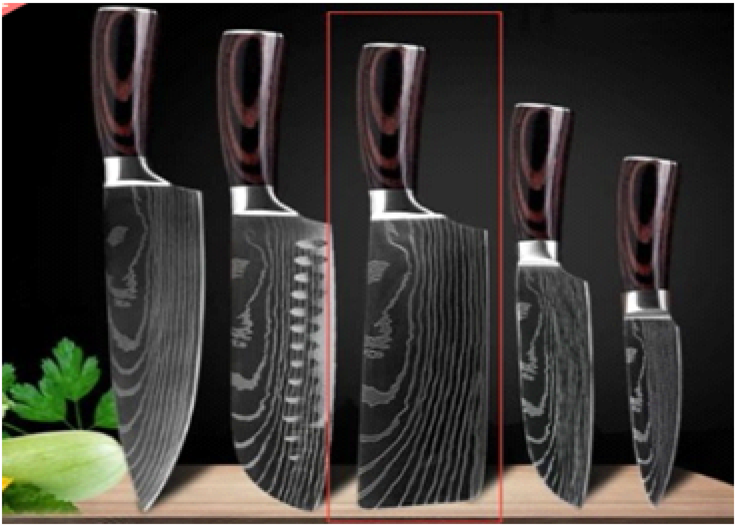
自我在很大程度上已经接受了这些课程，这从我们实验资料的结果中可以看出，而这些资料的结果需要自我的合作。

（Y7-4 第四册 311-320节 结束）

下册预告：第五册Y7-5（321-333）

一个人是否能活得相对自然洒脱、松懈柔软，就要看其弹性与韧性的“质地”状态。就拿铸剑来说，材质太软，刃口不行；太硬，又很容易折断；用不软不硬的合金总行了吧，还是不行——缺点都有，优点反而平平。

所以好的刀剑是用不同质地的金属层叠铸成的，刃口锋利，又具韧性和必要的弹性，刀背厚重，利用不规则合金层层完成对力道的缓冲。



我想大家都已经注意到了，在这几节里，赛斯借由珍的人生功课，依次展开对各种自我平衡的讨论。今天的这个话题是：个人精力与时间的安排，不可过于军事化与机械教条。

我们都知道，一个良好的具纪律性的自我时间规划与进度安排，可以让自我更有效率地完成既定目标；但确实有少部分人，因过于执着必须完成某一规划流程，而让其它的灵动感失去了能作用的可能。

这就好像九十年代的单核电脑一样，在其跑某一程序时，你无法打断它，也无法插入其它指令。要知道在我们做很多事时，其实是有多种超越性的好方式可由内在神魂通过意识共享、利用灵感传递给我们的。

——**Y7-5-321**《已知的实相**VII**》

延伸阅读：

Y1《已知的实相I》：

新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》（共六册）

《已知的实相I》是细雨对赛斯书《未知的实相》原文核心含义的拓展与解读，核心主题是：新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》？

全书加入了大量二十一世纪现代语素和认知，更符合新时代全球华人的阅读习惯。

每篇以赛斯书为骨架，除扩展赛斯说法外，细雨解读也可单独成篇，它们没有必然的前后逻辑，却相互交织影响，相辅相成。

本书旨在引导读者切换不同视角，展开自我觉察与扩展的练习，观察不同的选择所衍生的平行可能。

书中包含许多“棒喝”的文字，将潜移默化读者，助其打通关节，将匪夷所思的未知有意识地代入到你的实相中，让你明了自己未抉择的已知，可以延伸出多少的不同。

本系列丛书可以拆除读者的自限性框架，有节奏地扩展其想象力、去除逻辑性思维的造作，使读者对“未知”引发更深邃的自我觉醒。

Y1系列是细雨资料建议阅读顺序基础一阶的重要基础读物。

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相VII》：自我预言的实现

（第281-333节，共五册）

第四册（311-320）

本册代码：Y7-4

The Known Reality VII:
The Self-Fulfilling Prophecy (Vol. 4/5)

初稿完成：2024年10月26日
第一版：2025年11月29日
本版本号：v1.0（2026-01-04）

©2024-2025 细雨 (Xiyu)。著作权所有。*All rights reserved.*
出版登记：细雨社(Xiyushe)
ISBN: 978-1-923577-29-9 (*EPUB / Simplified Chinese Edition*)

原文获取与版本更新专用入口：**https://www.xiyushe.org/**

细雨资料使用与传播说明

细雨资料是一套持续整理、发布与更新的原文资料体系，作为公共资源，长期向公众免费开放。在使用与传播过程中，请遵循以下基本共识：

- 原文传播：原文电子书及真人原声朗读版本均可转载、引用与分享，请清晰区分个人理解与原文表达，并在条件允许的情况下标注来源：**xiyushe.org**。
- 解读与再创作：基于细雨资料的解读、演绎与再创作无需事先申请。相关内容仅代表创作者个人观点，不代表原文立场。
- 商业使用：商业化尝试属个人自由。原文作为公共资源，不应被排他性售卖、抢注或声明为私有版权。
- 版本准则：引用完整、持续更新的原文内容时，应以原文电子书库（xiyushe.org）所示版本为准；原声版可参考导航站（xiyu.love）的各平台入口。
- 使用责任：资料的下载、传播、商业尝试等行为所涉及的合规判断与相关责任，均由使用者自行承担。

xiyushe.org (全文获取) | **xiyu.love** (索引导航) | **archive.org/details/@xiyushe** (长期存档)